N. 5/2020

SMART COOKING

la cucina anticrisi è sana, pratica e golosa

Pasta? Fatta in casa!

Profumo di pane casalingo

Torta arcobaleno

Irresistibili fragole

FACILE ISSIMA CUCINA
Polpette e polpettine

2 OMAGGI! all'interno, il maxi inserto staccabile + un numero di FACILE ISSIMA CUCINA collection

Verdure... che bontà!

Millevoglie golose per tutti

MENSILE - ANNO IV
ISSN 9772532826007
€ 2,90
9 772532 826007 00005
IN EDICOLA DAL 15/05/2020
POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
BE 5,50 € - PTE CONT 5,00 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

Editoriale

Smart cooking

Un tipo di cucina, quella del nostro ricettario, che già dal mese scorso abbiamo voluto elaborare in modo mirato per affrontare insieme, perlomeno a tavola, alcuni dei problemi quotidiani che questa terribile pandemia ha portato nelle nostre vite: riprogrammare tempi, spesa, abitudini, alimentazione, occasioni e ricorrenze, per guardare con fiducia al futuro, senza perdere il gusto della quotidianità, insieme ai nostri cari, oppure… "lontani ma vicini", come abbiamo imparato a dire. Una cucina sana, pratica, ma anche appetitosa da gustare, piacevole e gioiosa da preparare, che nasce da una crisi e che si rivela quanto mai giusta per vivere meglio che si può anche il nostro presente e organizzarci per l'atteso ritorno alla normalità. Cucinare, come lavorare, "smart" è una modalità di operare che ormai ha segnato il cambiamento di molte attività e, nel nostro caso, con connotazioni decisamente positive: riscopriamo i benefici dell'economia domestica, la genuinità del "fatto in casa", il piacere tutto italiano di condividere la tavola in modo più intimo e… più alternativo, magari in video chiamata. Perciò, ecco tante idee di **merende** sane e gustose per grandi e piccini, **ricette di stagione** e **piatti tipici**; **pani** e **focacce** golose home made, soluzioni **salva-spesa**… Ma anche mille modi colorati e accattivanti per far mangiare le **verdure** ai bimbi e tante **dolcezze** da preparare per loro e insieme a loro: dai **cupcake** alle **torte** più golose, dagli **spiedini di fragole** alle **crepe arcobaleno**! In più, all'interno, trovate l'inserto staccabile "Polpette e polpettine": di carne, di pesce e vegetali, per far contenti tutti, ma proprio tutti. Fase 2 in corso: facciamo il pieno di energia, prendiamoci cura l'uno dell'altro, incrociamo le dita e… avanti tutta per la fase successiva!

La redazione

FACILE CUCINA

sommario

A tavola
Pestiferi!
il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
Pesto Genovese
130g℮
Con basilico coltivato a Genova Pra'
#ilpestodipra
#serresulmare
@ilpestodipra
@IlPestoDiPraGenova
senza glutine
il Pesto di Pra'
Pesto Genovese
150g℮
La nostra storia nasce da una lunga tradizione contadina a Genova Pra', zona d'elezione per la coltivazione di questo delicato e profumato ingrediente utilizzato per preparare l'autentico pesto genovese.
Dal 1827 sulle terrazze della nostra Azienda Agricola "Serre sul Mare" coltiviamo il basilico più rinomato della Liguria noto per le sue caratteristiche organolettiche uniche.
Scopri ogni giorno ricette e ispirazioni su www.ilpestodipra.it

100

106

112

LE RUBRICHE

Occhio al prezzo!

Il prezzo si intende a persona

Il costo si riferisce all'intera ricetta

Il prezzo si intende a singolo pezzo (mignon o finger)

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi
francesco.monteforte@almamail.it
REDAZIONE
Hanno collaborato Guido Montaldo, Susy Grossi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
GRAFICA
Francesca Ottaviano • *francesca.ottaviano@almamail.it*
Alessia Carrozzi • *alessia.carrozzi@almamail.it*
RICETTE
M. Bacherini, M. Bianchessi, R.Caucci, M. E. Curzio, F.Del Monte, A. Fiorini, P. Forlin, V. Gigli, C. Lunardini, A.Orazi, A. Pecorelli, L. Perego, M. Piccheri, V. Perin, G. Steffanina, E. Trotta, E.Tiso, S.Vesuviano, S. Zecca
FOTO
E. Andreini, A. Aravini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, F. Brambilla, R. Caucci, E. De Santis, M. Della Pasqua, M.Magagna, T. Mattiello, G. Nofrini, A.Orazi, A. Pecorelli, L. Perego, M. Ravasini, V. Repetto, S. Serrani, M. Sjöberg, E.Tiso, E. Trotta, S. Zecca
FOTO COVER
E.Trotta

STAMPA: MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (Pd)

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 5 - Anno IV - 2020
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile Cucina

FINITO DI STAMPARE MAGGIO 2020

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

il GIOCO dei MUFFIN

8 ricette per piccoli-grandi chef

Di origine anglosassone sono perfetti per la merenda e la colazione (ma anche in versione salata per antipasti e buffet). Buoni, sani e golosi, prepararli è un gioco da ragazzi… pardon da bimbi!

I DOLCI

0,80€ a porzione

Muffin al cocco e pistacchio

Muffin al cocco e pistacchio

Ingredienti per 10-12 muffin
220 g **farina 00** • 60 g **farina di cocco**
100 g **zucchero** • 1 bustina di **lievito per dolci** • 50 g di **pasta di pistacchio**
75 g **burro fuso** • 2 **uova** • 1,5 dl di **latte**
granella di pistacchi

Preparazione
• **Riunite** in una ciotola lo zucchero, la farina di cocco e la farina 00, setacciata con il lievito, e miscelate. • **Sgusciate** le uova in una ciotola. Aggiungete il burro fuso, freddo, e il latte e amalgamate • **Unite** la miscela di ingredienti secchi e lavorate velocemente.
• **Completate** con la pasta di pistacchio, leggermente scaldata per renderla meno densa, e incorporate. • **Distribuite** il composto negli stampini per muffin foderati con i pirottini e spolverizzate con un po' di granella di pistacchi. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per 20-25 minuti (prima di sfornare, fate la prova stecchino). Levate, sformate e servite.

Muffin ai mirtilli

Ingredienti per 10-12 muffin
150 g di **mirtilli** • 2 **lime**
240 g di **farina 00** 40 g di **burro fuso**
100 g di **zucchero di canna** • 2 **uova**
140 g di **panna fresca** • 2 cucchiaini di **lievito in polvere per dolci**
zucchero a velo • **sale**

Preparazione

• **Sgusciate** le uova in una ciotola, unite 40 ml di succo dei lime, la panna e il burro fuso, freddo, e mescolate. Setacciate la farina con il lievito in un'altra ciotola. Unite lo zucchero, la scorza grattugiata di 1 lime e un pizzico di sale, e miescelate. • **Aggiungete** al primo composto la miscela preparata e lavorate velocemente. • **Distribuite** il composto in uno stampo per muffin foderato con pirottini di carta, alternandolo ai mirtilli. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per 20-25 minuti (prima di sfornare, fate la prova stecchino). • **Sfornate**, levate dallo stampo, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

Dal bosco con sapore

1,40€ a porzione

1€
a porzione

Muffin alle nocciole

Ingredienti per 16-18 muffin
100 g di **granella di nocciole**
450 g di **farina 00** • 145 g di **burro fuso**
230 g di **zucchero** • 2 **uova** • 250 g di **panna fresca** • 2,5 dl di **latte** • 1 bustina di **lievito vanigliato** • **bicarbonato** • **sale**

• **Setacciate** la farina con 1 cucchiaino di bicarbonato e il lievito in una ciotola.
• **Aggiungete** lo zucchero, la granella di nocciole e un pizzico di sale, e miscelate.
• **Sgusciate** le uova in un'altra ciotola con il latte e la panna. Unite il burro fuso, freddo, amalgamate e incorporate la miscela preparata. • **Distribuite** il composto nello stampo per muffin, foderato con i pirottini, infornate a 200 °C e fate cuocere per 20-25 minuti (prima di sfornare fate la prova stecchino). Sfornate, levate i pirottini dallo stampo e servite.

Più semplice di così...

0,60€
a porzione

Muffin cocco e ananas

Ingredienti per 10-12 muffin
6 fette di **ananas** • 80 g di **farina di cocco**
250 g di **farina 00** • 150 g di **zucchero**
100 g di **burro fuso** • 2 **uova** • 1,5 dl di **latte**
1 stecca di **vaniglia** • 1/2 bustina di **lievito per dolci** • **bicarbonato**

Preparazione
• **Setacciate** la farina 00 con il lievito e un pizzico di bicarbonato in una ciotola.
• **Aggiungete** 50 g di farina di cocco e lo zucchero, e miscelate. • **Sgusciate** le uova in un'altra ciotola. Unite il latte, il burro fuso, freddo, e i semi della vaniglia; amalgamate e incorporate la miscela preparata, mescolando velocemente. • **Distribuite** il composto nello stampo per muffin, foderato con i pirottini, insieme alle fette di ananas, tagliate a dadini.
• **Spolverizzate** con la farina di cocco rimasta, infornate a 200 °C e fate cuocere per una ventina di minuti (prima di sfornare, fate la prova stecchino). Sfornate, levate i pirottini dallo stampo e servite.

Gusto tropicale!

Muffin ai pisellini e mela verde

Ingredienti per 4-6 muffin
1 **mela verde** 100 g di **pisellini già sgranati**
70 g di **farina 00** • 45 g di **olio di semi**
65 g di **zucchero** • 1 **uovo** • 5 g di **lievito in polvere per dolci**

Preparazione
• **Raccogliete** i pisellini in una casseruola con 25 g di zucchero e 2,5 cl di acqua e fate cuocere a fuoco dolce finché risulteranno teneri. • **Scolateli**, lasciateli raffreddare, frullateli e passate la purea ottenuta al setaccio. • **Setacciate** la farina con il lievito in una ciotola. • **Aggiungete** lo zucchero rimasto e miscelate. • **Sgusciate** l'uovo in un'altra ciotola, unite la purea di pisellini e l'olio, e amalgamate; quindi incorporate alla miscela di farina, lievito e zucchero. • **Completate** con la mela, sbucciata e tagliata a dadini e mescolate.
• **Distribuite** il composto nei pirottini, infornate a 180 °C e fate cuocere per 15-20 minuti (prima di sfornare, fate la prova stecchino). Levate e servite.

0,90€ a porzione

Crema di robiola

Questi muffin sono super se guarniti con una crema di robiola. Per prepararla fate così: montate 100 g di **panna fresca** con 200 g di **robiola** e 70 g di **zucchero a velo**. Raccogliete la crema in un sac à poche e decorate i muffin, dopo averli lasciati raffreddare.

L'orto si fa dolce

0,90€ a porzione

Muffin al prosciutto

Ingredienti per 8-10 muffin
100 g di **prosciutto cotto in una fetta unica** • 70 g di **emmentaler**
2 manciate di **erbette** • 90 g di **farina integrale** • 30 g di **farina 00**
2 cucchiaini di **lievito in polvere per torte salate** • 1 **cucchiaino di rafano in polvere**
2 **uova** • 50 ml di **olio extravergine di oliva** • 50 ml di **latte** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il prosciutto a cubetti e grattugiate l'emmentaler con una grattugia a fori larghi. • **Private** le erbette della costola centrale e tagliatele grossolanamente. • **Setacciate** le due farine con il lievito in una ciotola. Unite il rafano e un pizzico di sale e miscelate. • **Sbattete** le uova in un'altra ciotola con l'olio e il latte. • **Aggiungete** la miscela preparata e amalgamate velocemente. • **Completate** con il prosciutto, il formaggio e le erbette, mescolate e distribuite nello stampo per muffin foderato con i pirottini di carta. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per 20-25 minuti (prima di sfornare fate la prova stecchino). • **Sfornate**, levate dallo stampo le servite.

Il brunch è servito

Stupite tutti con 5,60€

Muffin pere e gorgonzola

ingredienti per 6-8 muffin
2 **pere** • 80 g di **gorgonzola**
60 g di **gherigli di noce** • 130 g di **farina**
30 g di **parmigiano grattugiato**
50 g di **olio extravergine di oliva** • 2 **uova**
50 g di **yogurt** • 1/2 cucchiaino di **lievito in polvere per torte salate** • **sale e pepe**

• **Sbucciate** le pere e tagliatele a dadini. Tagliate a dadini anche il gorgonzola. Tritate grossolana- mente le noci. • **Setacciate** la farina con il lievito in una ciotola. Unite il parmigiano e un pizzico di sale, e miscelate. • **Sgusciate** le uova in un'altra ciotola con l'olio e lo yogurt; amalgamate, unite alla miscela preparata, completate con i dadini di pera, il gorgonzola e le noci tritate, e lavorate velocemente. • **Distribuite** il composto nello stampo per muffin foderato con i pirottini, infornate a 200 °C e fate cuocere per 20-25 minuti (prima di sfornare, verificate la cottura con una stecchino). • **Sfornate**, levate dallo stampo e servite.

Al contadino non far sapere...

Muffin cheescake al mascarpone e broccoli

Ingredienti per 10-12 muffin
500 g di **mascarpone** • 250 g di **cimette di broccolo già lessate a vapore**
130 g di **fette biscottate** • 60 g di **burro fuso** • 150 g di **ricotta** • 150 g di **gruyère grattugiato** • 1 **uovo** • 1 **tuorlo** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** le fette biscottate e raccoglietele in una ciotola. Unite il burro fuso e 100 g di mascarpone, e amalgamate. Distribuite il composto negli stampini individuali per muffin, compattate e mettete in frigo per almeno 1 ora. • **Trascorso** il tempo, raccogliete in un'altra ciotola il mascarpone rimasto. Aggiungete la ricotta, l'uovo, il tuorlo e il gruyère, salate, profumate con una macinata abbondante di pepe e lavorate con una frusta. • **Completate** con le cimette di broccolo e mescolate.
• **Versate** il composto sulle basi nei pirottini, infornate a 180 °C e fate cuocere per 30-35 minuti (prima di sfornare, verificate la cottura con uno stecchino). • **Levate**, lasciate intiepidire e servite.

Variazione sul tema

1,05€ a porzione

MUFFIN Gli errori da non fare

• **NON LAVORATE** troppo il composto. Per avere muffin soffici e leggeri il trucco è agire (abbastanza) velocemente.

• **NON FATE CONFUSIONE** tra ingredienti secchi e ingredienti liquidi e grassi. Raccoglieteli in due ciotole diverse e uniteli in una volta sola.

• **SE UTILIZZATE** uno stampo per muffin, non versate il composto direttamente negli scomparti dello stampo. Una volta a cottura, il rischio è di non riuscire a estrarli. Meglio foderare gli scomparti con pirottini di carta!

• **NON UTILIZZATE** nemmeno solo pirottini di carta. Il rischio è che il composto in cottura li faccia sformare.

• **NON ESAGERATE** con il lievito. È vero che aumentando la dose di lievito si otterranno muffin belli gonfi, ma il rischio è di avere muffin che sanno troppo di lievito.

• **UNA VOLTA A COTTURA**, non lasciateli nei comparti dello stampo altrimenti continueranno a cuocere. Appena sfornati, levateli dallo stampo.

PICCOLE GRANDI GOLOSITÀ

Niente di meglio che preparare in casa merende e snack con cui allietare le giornate di questo particolare periodo che stiamo passando "in cattività": ritroviamo insieme ai nostri figli tempi e rituali dimenticati, ma anche il gusto e i benefici dei sapori genuini

Perfetti per la colazione e l'ora del tè

Pasticcini di riso con gocce di cioccolato

Ingredienti per 12 pasticcini
800 ml di **latte** • 150 g di **riso per risotti**
60 g di **zucchero** • 30 g di **burro** • 2 **uova**
80 g di gocce di **cioccolato**
zucchero a velo • **pirottini di carta**

Preparazione
• **Raccogliete** il latte e il riso in una casseruola, mettete sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere a fiamma molto bassa per circa 20 minuti, mescolando spesso.
• **Unite** lo zucchero e il burro, e proseguite la cottura, mescolando in continuazione, per circa 10 minuti o finché il latte non sarà assorbito. Spegnete e lasciate raffreddare, rimestando di tanto in tanto. Rivestite una teglia da muffin con dei pirottini o con dei quadretti di carta forno. • **Incorporate** le uova e le gocce di cioccolato quando il composto di riso sarà a temperatura ambiente.
• **Distribuitelo** nei pirottini di carta, sistemati nella teglia per muffin, e infornate a 190 °C per circa 30 minuti, fino a doratura.
• Trascorso il tempo di riposo, **sfornate** i pasticcini e lasciateli intiepidire, quindi spolverizzateli con zucchero a velo e servite.

Crostatine di frolla montata con marmellata di agrumi

Ingredienti per 4 crostatine
300 g di **burro morbido** • 120 g di **zucchero**
2 **albumi** • 320 g di **farina** • 150 g di **marmellata di agrumi** • 4 **stampini**

Preparazione
• **Raccogliete** lo zucchero, la farina, il burro morbido e gli albumi in una grande ciotola, e lavorate con le fruste fino a ottenere un impasto morbido e cremoso. • **Riempite** il sac à poche a bocchetta larga rigata con l'impasto e distribuitelo negli stampini imburrati e infarinati, formando anche un cordone lungo il bordo.• **Spalmate** sulla base qualche cucchiaiata di confettura e tenete in freezer per un'ora circa. • **Infornate** a 180 °C per circa 20 minuti, fino a doratura; fate raffreddare e sformate. • **Servite** con la scorza di limone grattugiata fresca.

Tips & Tricks

Per ottenere un guscio omogeneo e preciso con la pasta frolla montata, l'impasto deve essere steso con il sac à poche e perciò deve avere una consistenza estremamente morbida, quasi cremosa.

Doppia lievitazione, più fragranza
2,35€
6 porzioni
Utensile furbo
Il **Robot da Cucina Artisan di KitchenAid** è uno strumento con una gamma completa di accessori, che è in grado di svolgere moltissime funzioni: un vero abilitatore della creatività, per sperimentare e rinnovarsi.

Trecce soffici al gianduia

Ingredienti per 6 trecce
500 g di **farina** • 250 ml di **yogurt** • 100 ml di **acqua**
90 g di **burro** • 1 **uovo** • 40 g di **zucchero** • 5 g di **sale**
7 g di **lievito secco** • 100 g di **crema di gianduia**
70 g di **nocciole**
vi servono inoltre: **zucchero a velo** • **burro** per spennellare

Preparazione
• **Sciogliete** il lievito e lo zucchero con l'acqua in una ciotolina. Coprite con un piattino e lasciate riposare per 10 minuti. Nel frattempo, in una ciotola unite l'uovo, lo yogurt e il burro fuso raffreddato, poi aggiungete il lievito.
• **Versate** la farina e il sale nella planetaria, unite i liquidi e azionate la macchina fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. • **Trasferitelo** in una ciotola e lasciate lievitare fino al raddoppio. • **Sgonfiate** l'impasto, dividetelo in 6 parti uguali e stendete ogni porzione in un rettangolo.
• **Spalmate** la crema di gianduia con qualche nocciola spezzettata finemente e arrotolate. • **Tagliate** in due nel senso della lunghezza e intrecciate. Chiudete la treccia e disponetela su carta forno. Continuate con le altre.
• **Fate lievitare** in un luogo riparato fino al raddoppio del volume. • **Spennellate** 20 g di burro fuso sulle trecce, cospargete di nocciole tritate grossolanamente e infornate a 170 °C fino a doratura. • **Sfornate**, fate intiepidire e completate con zucchero a velo.

Tortine capresi al pistacchio

Ingredienti per 6 persone
80 g di **pistacchi sgusciati e pelati**
80 g di **zucchero** • 80 g di **cioccolato bianco** • 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci**
la **scorza di 2 limoni** • il **succo di 1 limone**
2 **uova** • **sale**
vi servono inoltre: 20 g di **fecola di patate**
40 g di **burro fuso** • **zucchero a velo**
6 **stampini di alluminio**

Preparazione
• **Raccogliete** i pistacchi e 40 g di zucchero in un mixer da cucina, frullate e riducete il tutto in polvere. • **Raccogliete** il mix in una ciotola, unite il cioccolato, grattugiato finemente, la fecola, un pizzico di sale, il lievito e la scorza dei limoni grattugiata, e miscelate. Aggiungete il burro e il succo di limone, e amalgamate per bene. • **Lavorate** le uova con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporatelo in più riprese all'impasto precedente. • **Imburrate** 6 stampini in alluminio, cospargeteli con un po' di fecola e versate il composto negli stampini.
• **Infornate** a 160 °C per circa 25 minuti, fino a lieve doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare.
• **Sformate** le tortine, spolverizzatele con lo zucchero a velo e servite.

Una tira l'altra

2,30€
6 porzioni

Treccine di sfoglia alle spezie

Ingredienti per 8 treccine
300 g di **pasta sfoglia** • 2 cucchiai di **zucchero di canna** • 2 cucchiaini di **cannella in polvere** • 1/2 cucchiaino di **zenzero in polvere** • 1 pizzico di **noce moscata in polvere** • 1 pizzico di **chiodi di garofano in polvere** • 20 g di **burro fuso**; **zucchero a velo**
vi servono inoltre: • **farina** per la spianatoia • **burro** per spennellare

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia in un rettangolo, spennellatela con il burro fuso e spolverizzate con lo zucchero di canna miscelato con le spezie, lasciando libero 1 cm di bordo sui lati lunghi del rettangolo.
• **Ripiegate** la sfoglia in due, facendo combaciare i lati lunghi, e premete per sigillare bene i bordi. Trasferite in frigorifero e fate riposare per almeno 10 minuti.
• **Ritagliate** la sfoglia in 8 rettangoli, tenendo la lama perpendicolare al lato lungo. • **Praticate** un'incisione all'interno di ciascun rettangolo, quindi fate passare per due volte una delle due estremità nell'asola. • **Trasferite** le treccine in una teglia, foderata con carta forno, spennellatele con il burro fuso rimanente e spolverizzate con un po' di zucchero a velo. • **Infornate** a 200 °C per 20 minuti, o comunque fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate le treccine, lasciatele raffreddare e infine servite.

Deliziosamente aromatiche

2,05€
8 porzioni

Sigari di fillo con cioccolato e mandorle

Ingredienti per 16 sigari
350 g di **pasta fillo** • 100 g di **cioccolato fondente** • 100 g di **mandorle già sgusciate** • 100 g di **zucchero**
50 g di **burro fuso**
vi serve inoltre: **farina di riso** per la spianatoia

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente il cioccolato e raccoglietelo in un mixer da cucina; unite le mandorle e lo zucchero, e frullate a impulsi fino a ottenere una polvere. • **Dividete** i fogli di pasta fillo a metà, spennellateli con il burro e disponete un cucchiaio di ripieno su uno dei due lati corti del rettangolo. • **Piegate** i bordi per il lungo e arrotolate, quindi proseguite a realizzare gli altri sigari fino a esaurimento degli ingredienti. • **Trasferite** i sigari ottenuti in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 15 minuti o comunque fino a doratura. Trascorso il tempo di cottura, sfornate i sigari di fillo, lasciateli intiepidire e serviteli.

6 ricette a "bouquet"!

Sfiziosi e colorati, quando "sbocciano" a tavola, con il loro sapore delicato e vincente, è sempre una festa! E allora: pronti a dare il via alle danze?

0,50€ a porzione

Salsa al peperone home made

Lavate **1 peperone rosso** piccolo. Mondatelo e tagliatelo a dadini. Scaldate **un filo di olio** in una padella con **1 spicchio di aglio**, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la dadolata e fate rosolare. Aggiungete **2 dl di passata di pomodoro**, **1 cucchiaio di concentrato di pomodoro** e **1 cucchiaino di zucchero**, e fate restringere per 15-20 minuti a fuoco basso. Regolate di sale e frullate.

Fiori di zucca in tempura

Ingredienti per 4-6 persone
8 fiori di **zucca** • 300 g di **ricotta**
100 g di **farina** • 50 g di **maizena** • 3 dl di **acqua frizzante freddissima** • 1 ciuffo di **menta** • 1 **uovo** • 1 **tuorlo** • **parmigiano grattugiato** • **pasta di acciughe**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scolate** la ricotta, setacciatela e raccoglietela in una ciotola. • **Unite** 3 cucchiai di parmigiano e 1 di pasta di acciughe, profumate con una macinata di pepe e un po' di menta, regolate di sale, amalgamate e raccogliete il composto in un sac à poche. • **Pulite** i fiori di zucca, eliminando il gambo e i pistilli. • **Passateli** con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e farciteli con il composto.
• **Richiudeteli** e mettete in frigo.
• **Disponete** una ciotola di acciaio in un altro contenitore colmo di ghiaccio.
• **Sgusciate** le uova nella ciotola, unite l'acqua frizzante, la farina, la maizena e un pizzico di sale, e lavorate velocemente (non importa se si formeranno dei grumi).
• **Immergete** i fiori di zucca nella pastella, scolateli e friggeteli in abbondante olio di semi caldo a 180 °C. • Man mano che sono pronti, **scolateli** su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salateli e serviteli. • Il massimo? **Accompagnateli** con un po' di salsa al peperone!

Fiori di zucca

6 cose che dovete sapere

Non tutti i fiori sono di zucca, ci sono anche quelli di zucchina. Che differenza c'è? Quelli di zucchina, che si chiamano comunque "di zucca", sono più piccoli.

Ci sono fiori maschi e fiori femmina. I primi sono quelli con il gambo, i secondi quelli attaccati al frutto. I migliori? Sono i primi!

Che siate al mercato o al supermercato, quando li acquistate, scegliete i fiori con corolle sode, di un bel giallo brillante e uniforme, e che siano privi di parti scure. No a tutti gli altri... ovvio.

Che non vi venga in mente di lavarli: si affloscerebbero! Per pulire i fiori di zucca, procedete delicatamente con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito. Dopodiché, allargateli , sempre con delicatezza, per eliminare i pistilli. Se non vi servono interi, dopo averli passati con la carta assorbente ecc., tutta questa delicatezza non serve.

I fiori di zucca vanno acquistati, cucinati e gustati. Se proprio dovete, potete conservarli in frigo per un giorno al massimo: in tal caso, prima, avvolgeteli senza stringerli in un foglio di carta assorbente da cucina. Dopodiché, fate partire il timer!

Che siano fritti o utilizzati in altre preparazioni, i fiori di zucca non amano cotture prolungate. Trattateli con gentilezza e regolatevi di conseguenza.

Tortini di fiori di zucca e patate

Ingredienti per 6 persone
2-3 **patate** già lessate e passate
10 **fiori di zucchina** • 1 spicchio di **aglio**
2 **uova** • 100 g di **panna fresca**
3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
50 g di **rucola** • **pangrattato** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i fiori di zucca, eliminando gambi e pistilli, passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e tagliateli a julienne. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i fiori di zucca e fateli saltare per qualche minuto. Spegnete e tenete da parte. • **Sbattete** le uova con la panna, il parmigiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete al passato di patate, completate con i fiori di zucca saltati e amalgamate. • **Distribuite** il composto in 6 stampini, imburrati e spolverizzati con pangrattato. Infornate a 180 °C e fate cuocere per una ventina di minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

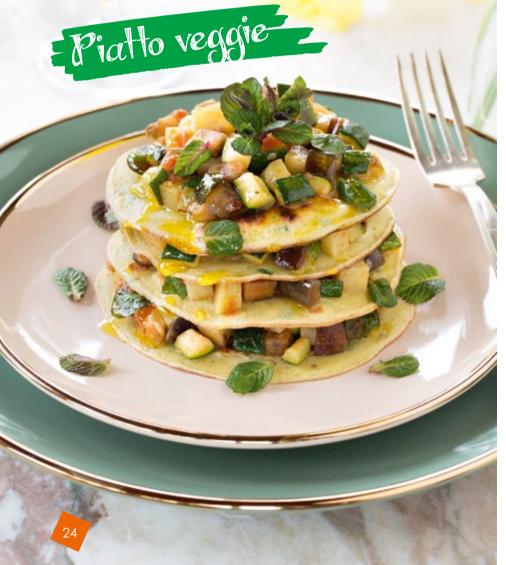
pronto in 30 minuti

Millefoglie di crespelle alla caponata ai fiori di zucca

Ingredienti per 4 persone
8 **fiori di zucca** • 2 **zucchine**
2 **melanzane piccole** • 2 **patate** già lessate • 2 **pomodori** • 250 ml di **latte**
2 **uova** • 100 g di **farina** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **menta** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola; unite il latte e le uova, e mescolate con una frusta. Salate la pastella, profumatela con un po' di prezzemolo, coprite e mettete in frigo per mezz'ora.
• Trascorso il tempo, **scaldate** un filo di olio in un padellino antiaderente, versate un mestolo di pastella, distribuitela in modo uniforme sul fondo e fate cuocere la crespella da un lato. Giratela e completate la cottura anche dall'altro lato. Procedete allo stesso modo fino a esaurire la pastella.
• **Mondate** i fiori di zucca, eliminando gambi e pistilli, passateli con un foglio di carta assorbente leggermente inumidito e tagliateli a julienne.
• **Tagliate** a dadini zucchine, melanzane e pomodori. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite le zucchine e fate cuocere per 5 minuti. Aggiungete le melanzane e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Continuate con i pomodori e portate a cottura per 15 minuti. • A 5 minuti dal termine, **completate** con le patate, sbucciate e tagliate a dadini, e con i fiori di zucca. • **Levate**, distribuite le crespelle l'una sull'altra nei piatti individuali, farcendo ogni strato con un po' della caponata ai fiori di zucca, profumate con qualche foglia di menta e servite.

Piatto veggie

cotta "a risotto"

Fior di caserecce

Ingredienti per 4 persone
320 g di **caserecce** • 10 fiori di **zucca**
6 filetti di **acciuga sott'olio**
200 g di **formaggio tipo certosa**
1 spicchio di **aglio** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i fiori di zucca eliminando i gambi e i pistilli. Passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e tagliateli a julienne. • **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i filetti di acciuga e stemperateli a fuoco dolce con un cucchiaio di legno. • **Unite** la pasta, bagnate con un mestolo di brodo vegetale bollente e portate a cottura, come si fa con un risotto, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito.
• Poco prima del termine, **unite** anche i fiori di zucca. • **Spegnete**, unite il formaggio e mantecate per un minuto. • **Completate** con i filetti di acciuga rimasti a pezzetti, profumate con una macinata di pepe, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Tips & Tricks

Vi avanza un po' dell'olio alle alici che avete preparato? Utilizzatelo per condire una bella misticanza di stagione. È super!

Risotto ai fiori e alici

Ingredienti per 4 persone
350 g di **riso Carnaroli**
10 fiori di **zucca** • 8 filetti di **alici sott'olio** • **vino bianco** **brodo vegetale** • **parmigiano grattugiato** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Scaldate** leggermente un bicchiere di olio; versatelo nel bicchiere del mixer, unite i filetti di alici, scolati, frullate e tenete da parte. • **Fate fondere** una noce di burro in una casseruola con il fondo antiaderente.
• **Unite** il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. Bagnate con 1 bicchiere di vino e fate sfumare.
• **Versate** un mestolo di brodo bollente e portate a cottura il risotto, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito. Poco prima del termine unite i fiori di zucca e regolate di sale.
• Una volta a cottura, **spegnete**, aggiungete una noce abbondante di burro, freddo di freezer, e 2-3 cucchiai di parmigiano e mantecate. • **Coprite** con un coperchio, lasciate riposare per un paio di minuti, condite con un po' dell'olio alle alici e servite.

Abbinamenti vincenti

1,20€ a porzione

Fiori di zucca in pastella con noodles al pesto di datterini

Ingredienti per 6 persone
500 g di **noodles di riso integrale** • 200 g di **ricotta al forno morbida** • 20 **fiori di zucca** • 2 **uova** • 120 g di **farina 0** (più altra per infarinare) • 30 g di **amido di mais** • 150 g di **birra fredda bionda** • 350 g di **pomodorini datterini**
1 **ciuffo di basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, asciugateli, tagliateli a tocchetti e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite un pizzico di sale e frullate brevemente, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una sorta di pesto un po' granuloso. • **Sbattete** le uova in una ciotola con la birra. Unite in una volta sola la farina e l'amido di mais, e mescolate velocemente. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e mettete in frigo. • **Pulite** i fiori di zucca, eliminando i pistilli. Passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e farciteli con la ricotta, scolata e setacciata. Chiudeteli con un movimento a spirale e infarinateli leggermente. • Quindi **immergeteli** nella pastella e friggeteli in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono dorati, scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine salateli. • Intanto **lessate** i noodles in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolateli, conditeli con il pesto e mescolate. • **Distribuite** i noodles su un vassoio, modellando tanti nidi, completate con i fori di zucca e servite.

Baccelli Belli

Piselli, fave, fagiolini… lo sentite il profumo dell'orto in primavera? Portatelo in tavola, allora, insieme al loro verde brillante: bello, sì, ma anche indicatore di sorprendenti qualità nutrizionali preziose per la salute e il benessere

6 sfumature di Verde

Green power: tutta salute

Nella verdura, negli ortaggi e nella frutta esistono delle sostanze biottive dette *fitochimici*, che conferiscono qualità nutrizionali e colori specifici, dai quali, quindi, si possono individuare i benefici apportati. Responsabili del verde sono i *glucosinolati*, che svolgono un'importante azione protettiva **contro i radicali liberi**, quindi **contro il deterioramento cellulare**. "Verde" è anche il colore del ferro e della vitamina C, che lo fa assorbire, quindi della **forza** e del buon sviluppo delle **difese immunitarie**.

Creativi e saporiti

3,05€
6 porzioni

Tortini di fagiolini e cipollotti

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **pasta sfoglia** • 200 g di **fagiolini** già puliti • 2 **cipollotti** • 6 **uova**
50 g di **parmigiano grattugiato**
80 g di **montasio giovane** • **concentrato di pomodoro** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile e rivestite gli stampini. • **Lessate** i fagiolini in acqua bollente e salata, quindi scolateli al dente e tagliateli a pezzetti lunghi circa un cm. Pulite i cipollotti e tagliateli a julienne.
• **Fateli soffriggere** in una padella con un filo di olio; unite i fagiolini, la punta di un cucchiaio di concentrato di pomodoro e un pizzico di sale e di pepe, mescolate e fate cuocere per una decina di minuti. • **Sbattete** le uova in una ciotola con il parmigiano e un pizzico di sale e di pepe, aggiungete i fagiolini e mescolate ancora. • **Versate** il composto negli stampini e cospargete la superficie con il montasio grattugiato a julienne grossa. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. Sfornate e lasciate riposare per qualche minuto.
• **Sformate** nei piatti individuali e servite.

Tips & Tricks

Cuocete ortaggi e verdure mantenendone sempre la croccantezza; per conservarne la consistenza e il colore brillante dopo la cottura, immergeteli in acqua e ghiaccio: serve a rassodarli e a non farli appassire.

Gnocchetti pisellini e guanciale allo zafferano

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **gnocchetti di patate** • 1 tazza di **pisellini freschi già sgranati** • 80 g di **guanciale in una fetta unica** • 1 **scalogno** • 1 bustina di **zafferano** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** i pisellini in acqua bollente e salata, quindi scolateli, avendo cura di tenere da parte mezzo bicchiere di acqua calda, e trasferiteli in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sciogliete la bustina di zafferano nell'acqua calda tenuta da parte. • **Soffriggete** in una padella lo scalogno tritato con un filo di olio; aggiungete il guanciale, tagliato a cubetti, e fate rosolare finché non sarà ben dorato. • **Lessate** gli gnocchetti in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolateli e versateli in padella. • **Aggiungete** i pisellini, lo zafferano sciolto e fate saltare il tutto su fiamma vivace. Se necessario, regolate di sale.
• **Ultimate** con un filo di olio a crudo e una generosa macinata di pepe e servite.

Crema di piselli con pollo croccante

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **piselli fini già sgranati**
1 **cipollotto fresco** • 1/2 l di **brodo vegetale**
200 g di **petto di pollo** • 2 cucchiai
di **semi di sesamo** • 50 g di **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** il cipollotto, tritatelo e fatelo soffriggere in una casseruola con un filo di olio; unite i piselli, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto. Coprite con il brodo caldo, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
• **Frullate** con un mixer a immersione fino a ottenere una vellutata di consistenza densa (se necessario, allungate con qualche altro cucchiaino di brodo).
• **Tagliate** il petto di pollo a strisce non troppo sottili, conditele con un pizzico di sale e di pepe e passatele nei semi di sesamo, premendo leggermente per farli aderire. • **Sciogliete** il burro in una padella. Quando sarà spumeggiante, disponete le striscioline di pollo e fatele cuocere finché non saranno dorante e croccanti. Quindi scolatele su carta assorbente da cucina. • **Distribuite** la crema di piselli calda nei piatti individuali. Completate con il pollo al sesamo, condite con un po' del burro di cottura, profumate con una macinata di pepe e servite.

Tips & Tricks

Per far aderire meglio i semi di sesamo alla carne, prima di procedere, spennellatela con un po' di albume sbattuto: l'albume farà da coibente, ma risulterà molto più leggero e neutro al palato della classica pastella realizzata con uova intere.

Grissini di sfoglia

Ingredienti
250 g di **pasta sfoglia**
1 cucchiaio di **semi di papavero**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia e cospargetela con i semi di papavero; pressateli leggermente, passando sopra un matterello. • **Ritagliate** delle strisce larghe circa 2 cm. e arrotolatele strette a elica, lasciando i semi all'esterno. • **Foderate** un teglia con carta forno e trasferitevi i grissini. • **Infornate** a 180 °C per circa 12 minuti, fino a doratura. Sfornate e fate raffreddare.

2,12€
6 porzioni

pronto in 30 minuti

Servite con i grissini di sfoglia home made

Insalata tiepida di fagiolini pomodori e ovoline

Ingredienti per 6 persone
300 g di **fagiolini** • 400 g di **ovoline di bufala** • 250 g di **pomodorini datterino** • **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale marino integrale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini e tagliateli a metà, quindi trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, e condite con un pizzico di sale e un filo di olio. • **Infornate** a 170 °C e fate cuocere per 30 minuti. Sfornate e fate raffreddare. • **Spuntate** i fagiolini e lavateli per bene. • **Lessateli** 10-12 minuti in acqua leggermente salata, quindi scolateli, tagliateli a tocchetti e fateli raffreddare. • **Sistemate** i fagiolini sul fondo dei bicchierini, proseguite con i pomodorini e completate con le ovoline e qualche foglia di basilico. Portate in tavola e servite. Il massimo? Accompagnate con grissini home made!

Arrosto succulento!
1,65€
a porzione

Fesa di tacchino con fave e robiola

Ingredienti per 4-6 persone
1 kg di **fesa di tacchino** • 300 g di **fave già sgranate** • 400 g di **robiola**
1 **uovo** • 100 g di **parmigiano a scaglie**
50 g di **pecorino grattugiato**
200 g di **prosciutto crudo**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 bicchiere di **brodo di carne**
1 rametto di **salvia**
1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Aprite** la fesa in modo da ottenere una fetta unica e battetela delicatamente con un batticarne a uno spessore di circa 1,5 cm. Salate e pepate. • **Mescolate** la robiola con le fave fresche sbucciate, l'uovo, il pecorino e un pizzico di sale e di pepe. • **Stendete** il composto sulla carne, cospargete con il parmigiano in scaglie e arrotolate per bene. • **Bardate** il rotolo con le fette di prosciutto, legatelo ben stretto con spago da cucina; avvolgetelo in un foglio di carta forno e quindi in uno di pellicola trasparente, trasferite in frigorifero e lasciate riposare per 3 ore, per farlo compattare. • **Versate** un bicchiere di olio in un tegame capiente, aggiungete le erbe aromatiche e fate scaldare bene. Disponete il rotolo, liberato dalla carta forno e dalla pellicola, e fate rosolare su tutti i lati. • **Aggiungete** il vino e il brodo, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 3 ore e mezza, girando la carne di tanto in tanto. • **Lasciate** intiepidire l'arrosto su un tagliere, quindi trasferitelo in un piatto da portata e tagliate a fette. • **Irrorate** con il fondo di cottura caldo e servite.

Tips & *Tricks*

Quando battete la carne, ponetela fra due fogli di pellicola o di carta forno: non solo l'operazione sarà più agevole e "pulita", ma la carne stessa risulterà più morbida e succosa.

#IOMANGIOITALIANO

5 specialità regionali made in Italy

Piemonte

Bagna cauda

2,95€
10 porzioni

…prima di tutto perché la cucina italiana è universalmente riconosciuta come la più buona del mondo; poi, perché far la spesa e cucinare con prodotti nazionali, meglio ancora locali o a Km 0, è più economico, salutare e saporito. E poi perché, adesso più che mai, i nostri consumi devono sostenere il nostro mercato agroalimentare: uniti ce la faremo!

Bagna cauda

Ingredienti per 8-10 persone
500 g di **acciughe sotto sale** • 10 spicchi di **aglio** • 1 **noce di burro** • 5 bicchieri di **olio extravergine di oliva** • **verdure crude**

Preparazione
• **Dissalate** le acciughe, privatele della lisca, sciacquatele sotto l'acqua corrente fredda e asciugatele con un foglio di carta assorbente da cucina. • **Sbucciate** l'aglio, spicchio per spicchio; private ciascuno spicchio del germoglio e tagliateli a fettine. Raccogliete l'aglio in un tegame di coccio, aggiungete un bicchiere di olio e la noce di burro, mettete su fuoco molto basso e fate rosolare leggermente, avendo cura di mescolare il tutto di tanto in tanto. • **Unite** le acciughe, rimestate delicatamente, coprite con l'olio restante e proseguite la cottura a fuoco lento per circa 30 minuti (fate attenzione che la bagna cauda non frigga). Trascorso il tempo di cottura, servite caldo, nell'apposito fornellino di coccio e accompagnate con crudités di verdure di stagione.

Lo sapevate che...

Bagna cauda, che in italiano vuol dire "*salsa calda*", si cuoce nel *fojòt* (fornellino di coccio): ed è così che va servita. Inoltre, è tradizione rinforzare la fine della bagna con un uovo strapazzato.

Tagliolini con salsiccia di Norcia e tartufo nero

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tagliolini** • 300 g di **salsiccia di Norcia** • 1 **tartufo nero**
1/2 **cipolla** • 1 **ciuffo di coriandolo**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** la cipolla, tritatela finemente e fatela appassire in una padella con un filo di olio. • **Unite** la salsiccia, spellata e sgranata con i rebbi di una forchetta, e fatela rosolare su fiamma vivace, fino a che sarà bella croccante. • **Bagnate** con un goccio di vino e lasciate sfumare, quindi salate, pepate, profumate con un po' di coriandolo, tritato, incoperchiate e fate cuocere per una decina di minuti a fuoco dolce. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela al dente nella padella con il condimento e saltate su fiamma vivace per appena 1 minuto, bagnando se necessario con un goccio di acqua di cottura. • **Distribuite** la pasta nei piatti individuali e irrorate con un filo di olio a crudo. • **Completate** grattugiando il tartufo a scaglie sulla pasta ben calda e servite.

Tips & Tricks

Per conservare il tartufo senza che sviluppi muffa, avvolgetelo delicatamente nella carta del pane e ponetelo in un vasetto di vetro chiuso ermeticamente, in ambiente asciutto e fresco o, se fa caldo, in frigo.

Umbria

1,95€ a porzione

Tonno di coniglio

Ingredienti per 6-8 barattoli
1 kg di **coniglio a pezzi** • 1 **cipolla**
1 **carota** • 2 **coste di sedano** • 10 **spicchi di aglio** • **alloro** • **timo** • **maggiorana**
salvia • **rosmarino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** la carota, il sedano e la cipolla e fateli bollire in abbondante acqua leggermente salata con una foglia di alloro e una manciata di erbe aromatiche (maggiorana, timo, rosmarino e salvia). • **Unite** il coniglio, incoperchiate e fate cuocere per circa 2 ore. Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare il coniglio nel brodo per una notte intera. • **Spolpate** il coniglio e ricavate delle striscioline di carne non troppo piccole. • **Sistemate** nei barattoli sterilizzati e asciutti alcuni pezzi di aglio e qualche fogliolina di salvia, maggiorana, timo e alloro; versate poco olio e fate un primo strato con gli straccetti di coniglio ben disposti. Proseguite alternando gli strati fino a riempire i vasetti.
• **Coprite** per bene con l'olio, chiudete e lasciate insaporire per almeno un paio di giorni. Conservate in frigo.

Tips & Tricks
Servite in tavola direttamente nei vasetti di vetro: è pratico e molto trendy!

PIATTI TIPICI

Piemonte e Toscana

Insalata de fameia

Ingredienti per 4 persone
2 **patate** • 200 g di **fagioli borlotti**
1 **peperone verde** • 1 **cipolla rossa**
1 **pomodoro** • 1 **costa di sedano** • 1 **carota**
1 **cipolla bianca** • 1 **ciuffo di basilico**
aceto di vino • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lessate** le patate in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatele e lasciatele raffreddare. Sbucciatele e tagliatele a rondelle. • **Sciacquate** i fagioli, raccoglieteli in una casseruola insieme agli odori e coprite con acqua fredda. Mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere finché non saranno teneri. Scolateli e teneteli da parte. • **Lavate** il pomodoro e tagliatelo a fettine. • **Pulite** il peperone e la cipolla rossa e fateli a listerelle sottilissime. • **Raccogliete** tutto in una ciotola e condite con un filo di olio, una spruzzata di aceto e un pizzico di sale e di pepe. • **Unite** le patate e i fagioli e mescolate delicatamente, quidi distribuite nei piatti da portata, guarnite con qualche fogliolina di basilico e un filo di olio a crudo e servite.

FARINA DI MANDORLE
100% ITALIANE

L'alleato in cucina
Perfetta per i dolci, ma anche per ricette salate, la **Farina di Mandorle** è prodotta da Le farine del Mulino della Frutta con materie prime italiane. Disponibile in confezioni da **170 g**, circa **€ 3,49** nel canale GDO.

PIATTI TIPICI

Sicilia

Torta di mandorle

180 °C in 30 minuti

Ingredienti per 6 persone
250 g di **mandorle già sgusciate** • 200 g di **zucchero**
6 **uova** • 50 g di **farina** 100 g di **burro** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Raccogliete** le mandorle in un mixer da cucina e tritatele finemente. • **Lavorate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi unite le mandorle tritate, la farina e il burro morbido e amalgamate con cura. • **Montate** a neve ben ferma gli albumi e incorporateli al composto mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso. • **Versate** il composto in una teglia da circa 20 cm di diametro, imburrata e infarinata, e infornate a 180 °C per circa 30 minuti (in forno statico). Sfornate la torta, lasciatela intiepidire e sformatela in un piatto da portata, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

GUSTO LUNGO

A parte i fan irriducibili della pasta lunga (tra i quali chi scrive!), il formato spaghetti fa contenti universalmente tutti: tanto da essersi guadagnato una tipologia di pasto tutta sua: la spaghettata, soluzione veloce, completa, gratificante e pure economica adatta a qualsiasi occasione conviviale!

6 idee per una spaghettata superchic

Tips & Tricks

Spolverizzate con un crumble di briciole di pane tostato, meglio se integrale, per aggiungere una nota di rustica croccantezza.

1,39€ a porzione

Grande classico dop

Spaghetti alla colatura di alici di Cetara

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghetti** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **peperoncino piccante** • **colatura di alici di Cetara**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Tritate** l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino, trasferiteli in un'insalatiera e conditeli con abbondante olio extravergine di oliva. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua non salata, scolatela al dente e unitela al condimento nell'insalatiera.
• **Aggiungete** a piacere qualche cucchiaio di colatura di alici e mescolate bene. Impiattate e servite.

L'alleato in cucina

La pregiata **colatura di Alici**, un distillato che si estrae dalle alici del Mar Mediterraneo pressate sotto sale. Quella prodotta da **Callipo** è disponile in vasetto da 100 ml con pratico tappo dosatore salvagoccia.

L'alleato in cucina

Un tocco creativo in più? Il **Trighetto**, lo spaghetto a sezione triangolare firmato **La Molisana**: grazie alla sua forma alla sua superficie ruvida che cattura il condimento, è la nuova alternativa ai classici spaghetti alla chitarra e ai già noti spaghetti quadrati.

SEMPRE PRIMI

Raffinata leggerezza

1,70€ a porzione

Spaghetti con code di gambero e verdure croccanti

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti alla chitarra**
400 g di **code di gambero surgelate** (2 confezioni) • 1 **carota piccola** • 1 **costa di sedano bianco** • 1 **zucchina piccola**
1/2 **peperone giallo** • 1/2 **peperone rosso**
1 **porro** per l'olio di scalogno • 1 **scalogno piccolo** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe • 1 ciuffo di **prezzemolo**
5 foglie di **basilico** • 4 fili di **erba cipollina**
1 rametto di **timo** • 1 ciuffo di **maggiorana**

Preparazione
• **Pulite le verdure**: tagliate a cubettini il sedano, i peperoni e la zucchina, a julienne la carota e a strisce sottili il porro. • **Fate cuocere** tutte le verdure separatamente al vapore. • **Lessate** le code di gambero scongelate in acqua bollente per 3-4 minuti, scolatele e fatele raffreddare, quindi tagliatele a cubettoni. • **Frullate** l'olio con lo scalogno, filtrate il tutto con un colino e tenete da parte.
• **Lessate** gli spaghetti in acqua bollente leggermente salata, quindi scolateli al dente, raccoglieteli in una terrina e unite le verdure e le code a cubettoni. • **Condite** con dell'olio allo scalogno e un pizzico di sale e di pepe, e mescolate bene. • **Profumate** con le erbe aromatiche, distribuite nei piatti individuali, portate in tavola e servite tiepido.

Linguine con crema di zucchine e sfere di patate

Ingredienti per 4 persone
320 g di **linguine** • 400 g di **patate**
1 **uovo** • 80 g circa di **parmigiano grattugiato** • 6 **zucchine** • 1 spicchio di **aglio** • qualche **filo di erba cipollina** qualche **rametto di timo** • **noce moscata pangrattato** • **burro** • **olio extravergine d'oliva** • **sale e pepe**
per la guarnizione: **scaglie di parmigiano**

Preparazione
• **Lessate** le patate in acqua bollente e salata finché non saranno tenere. Scolatele, pelatele ancora calde e passatele a uno schiacciapatate raccogliendo la purea in una ciotola. Aggiungete una noce di burro e il parmigiano grattugiato e mescolate bene. • **Unite** l'uovo, condite con un pizzico di sale, di pepe e di noce moscata e amalgamate. Se necessario, aggiustate la consistenza aggiungendo poco pangrattato. • **Mettete** il composto in frigorifero e fate riposare per circa 30 minuti. • **Cuocete** le zucchine al vapore finché non saranno tenere, ma ancora croccanti e conservate l'acqua di cottura; quindi affettatele. • **Fatele insaporire** in una padella con lo spicchio d'aglio schiacciato e un filo di olio; profumate con le foglioline di timo e l'erba cipollina tritata, regolate di sale e pepate. • **Frullate** le zucchine aggiungendo, se necessario, un po' di acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia e omogenea. • **Formate** tante polpettine regolari con il composto di patate, aiutandovi con un cucchiaino, e passatele nel pangrattato; sistematele in una teglia, foderata con carta forno e irrorate con un filo di olio. • **Infornate** a 200 °C per circa 15-20 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Lessate** le linguine in acqua bollente e salata, quindi scolatele al dente e mantecatele in padella con la crema di zucchine (se necessario, allungate con un po' di acqua di cottura). • **Distribuite** nei piatti individuali e ultimate con un filo di olio a crudo e un trito di timo ed erba cipollina. Completate con le sfere di patate, qualche scaglia di parmigiano e servite.

Piatto veggie

1,15€ a porzione

Elegante salvacena

pronto in 15 minuti

Linguine al granchio

Ingredienti per 4 persone
320 g di **linguine** • 300 g di **polpa e chele di granchio surgelate** (oppure polpa in scatola) • 1 bicchiere di **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scongelate** e rompete le chele dei granchi con uno schiaccianoci, trasferitele in una casseruola, coprite con dell'acqua e fate cuocere a fiamma bassa fino a ottenere un brodetto. • **Fate rosolare** l'aglio in un tegame con un filo di olio; aggiungete la polpa, salate e sfumate con il vino. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, scolatela a metà cottura e trasferitela nel tegame. • **Bagnate** con un mestolo di brodetto e portate a cottura aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito. • **Mantecate** con un filo di olio extravergine di oliva e profumate con un po' di prezzemolo; distribuite nei piatti individuali, guarnite con una chela e servite.

Tips & Tricks

Con l'aggiunta di una dadolata di pomodorini e di sottili fettine di cipolla rossa di Tropea (che è di per sé molto dolce, ma dopo essere stata immersa in acqua tiepida e aceto per qualche minuto diventa ancora più delicata), il piatto diventa una pasta con granchio "alla catalana".

Sapore mediterraneo

Crema di mozzarella

Frullate 150 g di **mozzarella** con 50 ml di **panna**, fino a farne una crema fluida e aggiustate di sale.

1,69€ a porzione

Spaghettoni con acciughe broccoli pomodori secchi e limone

Ingredienti per 4 persone
400 g di **spaghettoni** • 40 g di **acciughe sott'olio** • 2 **broccoli** • 60 g di **pomodori secchi** • 200 ml di **crema di mozzarella**
1 **limone** • 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** i broccoli, ricavate le cimette e lavatele per bene. • **Portate** a bollore una pentola piena di acqua, salate, buttate la pasta, dopo qualche minuto aggiungete i broccoli e portate a cottura.
• **Fate rosolare** l'aglio in una padella con un filo di olio, il peperoncino e i pomodori, tritati; unite le acciughe, ben scolate, e fatele sciogliere per bene.
• **Scolate** gli spaghettoni e le cimette di broccolo, versate in padella e fate saltare il tutto per qualche minuto. Servite adagiando gli spaghetti sulla crema di mozzarella, guarnite con le scorzette di limone e servite.

Super saporiti

1,75€ a porzione

Spaghettoni polpo 'nduja e pecorino

Ingredienti per 4 persone
360 g di **spaghettoni** • 800 g di **polpo**
100 g di **'nduja calabrese**
200 g di **pecorino romano grattugiato**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** il polpo a pezzettoni per circa 30 minuti, quindi spegnete il fuoco e lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura. • **Scolatelo**, tenendo da parte un paio di mestoli della sua acqua di cottura, e tagliatelo al coltello fino a ottenere un trito grossolano. • **Fate sciogliere** la 'nduja calabrese in una padella con un filo di olio e l'acqua di cottura del polpo, facendola diventare una salsa omogenea. • **Unite** il trito di polpo e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela e versatela nella padella con il condimento. Mantecate a fuoco vivace per 1 minuto, spolverizzate con un po' di pecorino, guarnite con un po' di prezzemolo e servite.

Tips & Tricks

Per conservare il colore e la consistenza del polpo dopo la cottura, lasciatelo raffreddare direttamente nella sua acqua.

L'alleato in cucina

Specialità tipica calabrese, la **'Nduja di Spilinga** di **Callipo** è preparata artigianalmente secondo tradizione, con l'impasto di parti povere del maiale, la miscela di due diverse tipologie di peperoncino e una stagionatura di almeno 6 mesi. Disponibile in vasetto da 190 g (su shop.callipo.com).

Dal 1° maggio 2020 sul canale 65 DTT
Alice e Marcopolo insieme per raccontare
il meglio dell'Italia. WWW.ALICE.TV

Un grande progetto editoriale nato grazie alla partnership tra Alma Media e il Gruppo Sciscione ha dato vita al nuovo canale ALMA TV, per portare i contenuti di Alice e Marcopolo più vicino nel telecomando e più vicino ai telespettatori.

In questo momento epocale di difficoltà per l'intero Paese i telespettatori hanno l'opportunità di ritrovare le radici culturali legate al cibo ed al territorio italiano. Il nuovo canale ALMA TV racconta la bellezza e la forza del nostro Paese, fondendo definitivamente le capacità editoriali dei canali Alice e Marcopolo, che da oltre 20 anni raccontano il grande patrimonio agroalimentare nazionale e le bellezze dell'Italia.

ALMA TV, visibile al canale 65 del DTT, coinvolge un numero più ampio di spettatori portando il meglio dell'Italia nelle case degli italiani. Il team editoriale e produttivo ha ideato un palinsesto rinnovato, di grande interesse e ricco di proposte: non solo i programmi più amati e seguiti dal pubblico di Alice e Marcopolo, ma anche format nuovi ed innovativi.

Tanti i nuovi programmi proposti da ALMA TV per la nuova stagione televisiva, da subito in palinsesto: "Pillole di Sapori" in cui non solo chef ma anche tanti personaggi del mondo dello spettacolo e dello sport, insieme alla conduttrice Vassiliki Tziveli, preparano sfiziose ricette raccontando gli aneddoti della loro vita. E ancora "Bekér on tour", in cui ritorna Fabrizio Nonis per raccontare l'arte della macelleria e come abbinare e valorizzare al meglio cotture e materie prime.

ALICE PROSEGUE LA SUA PROGRAMMAZIONE GIORNALIERA SUL CANALE 221 DTT

IL PIATTO FORTE

PIÙ TIPICI DI COSÌ!

I piatti della cucina italiana, anche i più "strani", non avranno segreti per Valentina Scarnecchia, alla ricerca dei sapori più forti che la nostra penisola può offrire.

• **Tutti i giorni alle 23.30**

MASSERIA SCIARRA

DALLA SICILIA CON PASSIONE

Dalla Sicilia con passione Food comedy in salsa siciliana, con la cucina isolana di Santo e Addolorata tra risate, bisticci, racconti di famiglia e divertentissime gag.

• **Tutti i giorni alle 21.30**

QUALCHE "ASSAGGIO"... IN PROGRAMMAZIONE SU ALICE

Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e delle occasioni speciali

L'ACCADEMIA DI ALICE

ALTA CUCINA A PORTATA DI FORNELLO

Alta cucina a portata di fornello
Un corso di cucina con i top chef della gastronomia italiana che ci sveleranno segreti, tecniche e suggerimenti per realizzare ogni piatto. In compagnia di **Michela Coppa**, gli stellati **Andrea Ribaldone**, **Luca Marchini**, **Luigi Pomata**, **Iside De Cesare** e il giovane e talentuoso **Antonio Paolino**.

• **Tutti i giorni alle 21.00**

IL MONDO A TAVOLA

CUCINE DAL MONDO

Tradizione e cultura culinaria dei Paesi del mondo, attraverso ricette tipiche locali.

• **Tutti i giorni alle 19.30**

5 Fatte in casa

Paste fresche

Mare e terra

3,60€ a porzione

Losanghe ceci e vongole

Per tutti quelli che: "io a fare la pasta in casa ci ho preso gusto!". Ecco cinque ricette belle, buone e di tagione!

Losanghe ceci e vongole

Ingredienti per 4 persone
100 g di **farina 0** • 50 g di **semola** • 100 g di **farina di grano saraceno** • 130 g di **albumi** • 250 g di **ceci** già lessati • 500 g di **vongole** già spurgate • 200 g di **polpa di pomodoro** • 2 **zucchine** 1-2 **spicchi di aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • **vino bianco** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Setacciate** le farine in una ciotola, fate la fontana, unite al centro gli albumi e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. • Modellate una palla e mettete in frigo per mezz'ora. • Trascorso il tempo, **stendete** la pasta in una sfoglia sottile. • **Ritagliate** tanti rombi e lasciate riposare. • **Raccogliete** le vongole in una padella con un filo di olio e 1 spicchio di aglio schiacciato. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino, coprite e fate aprire le conchiglie a fuoco vivace. • **Spegnete**, sgusciate i molluschi, filtrate il fondo di cottura e tenete tutto da parte. • **Scaldate** un filo di olio in un'altra padella con l'aglio rimasto. Unite le zucchine, tagliate a dadini, e i ceci, profumate con un po' di rosmarino e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Versate** la polpa di pomodoro e un goccio del fondo di cottura delle vongole, e fate restringere fino a ottenere una salsa della giusta consistenza. • **Lessate** la pasta in acqua bollente leggermente salata, scolatela al dente nella padella con la salsa e fate saltare per un minuto. • **Completate** con le vongole, mescolate e servite.

Albumi

IL GIOCO DELLE EQUIVALENZE

Come calcolare quante uova acquistare per ottenere la quantità di albumi previsti nelle ricette? Ecco un piccolo specchietto, basato sulle dimensioni standard delle uova in commercio

UOVA	ALBUME (60 % DEL PESO)	PER 100 g DI ALBUMI OCCORRONO
Piccole S (meno di 53 g)	31,2 g	minimo 4 uova
Medie M (53-63 g)	31,8-37,8 g	3 uova
Grandi L (63-73 g)	37,8-43,8 g	2-3 uova
Grandissime XL (più di 73 g)	oltre 44,4 g	2 uova circa

Il pesto che non ti aspetti

1,6€ a porzione

Tagliatelle al basilico con pesto di calendula

Ingredienti per 4 persone
300 g di **farina di grano arso** • 150 g di **albumi** • 1 ciuffo di **basilico** • 10 **fiori di calendula** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 **spicchio di aglio** • 30 g di **pinoli** già pelati
1 cucchiaio di **pecorino grattugiato**
1 cucchiaio di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola, fate la fontana, unite al centro gli albumi e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo (nel caso regolate con un goccio di acqua). Modellate una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e mettete in frigo per mezz'ora.
• Trascorso il tempo **stendetela** in una sfoglia sottile. • **Sfogliate** il basilico, lavate le foglie asciugatele e distribuitele su metà sfoglia.
• **Coprite** con l'altra metà e stendete la pasta a uno spessore di circa 1 mm. Arrotolatela su sé stessa e ritagliatela a rondelle larghe un paio di cm. • **Strotolatele** e stendete le pappardelle su un vassoio infarinato. • **Raccogliete** nel bicchiere del mixer l'aglio, i pinoli e i formaggi grattugiati e frullate. • **Unite i petali** dei fiori di calendula e frullate ancora, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto omogeneo. • **Lessate** le pappardelle in acqua bollente leggermente salata, scolatele, conditele con il pesto e servite.

Integrali e saporiti

Maltagliati con crema di burrata e pâté di melanzane

Ingredienti per 4 persone
150 g di **farina integrale**
100 g di **albumi** • 1 vasetto di **pâté di melanzane** • 180 g di **stracciatella di burrata** • 120 g di **panna fresca**
sale e pepe

Preparazione
• **Setacciate** la farina in una ciotola, fate la fontana, unite al centro gli albumi e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo (se necessario, bagnate con un goccio di acqua). • **Modellate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e mettete in frigo per mezz'ora. Trascorso il tempo, stendete la pasta in una sfoglia sottile. • **Tagliatela** a strisce di 4-5 cm, sistematele una sull'altra, infarinandole un po', e quindi tagliatele con un coltello facendo dei tagli obliqui, per ottenere porzioni irregolari. Man mano che procedete, distribuite i maltagliati su un vassoio infarinato. • **Lessate** i maltagliati in acqua bollente leggermente salata. Intanto frullate la stracciatella di burrata con la panna. • **Scolate** i maltagliati al dente, conditeli a piacere con un po' di pâté di melanzane, mescolate e servite con un po' di crema di burrata.

Melanzane, se il pâté è fatto in casa

Bucherellatele **2 melanzane grandi** e infornatele a 200 °C per una mezz'ora. Sfornatele, sbucciatele e ricavate la polpa. Strizzatela leggermente e raccoglietela nel bicchiere del mixer. Unite **2-3 cucchiai di parmigiano**, **1 spicchio di aglio** e un po' di **basilico**. Regolate di **sale** e frullate, aggiungendo a filo l'**olio** necessario a ottenere una salsa cremosa.

1,65€ a porzione

Strozzapreti al pesto di rucola e peperoni arrostiti

Ingredienti per 4 persone
300 g di **farina 00** • 50 g di **farina di riso rosso** • 50 g di **semola**
1 **albume** • 2 **peperoni rossi** arrostiti e spellati • 50 g di **pomodorini secchi** • sale

Preparazione
• **Miscelate** le farine, setacciatele in una ciotola e fate la fontana. Unite al centro l'albume e un pizzico di sale e lavorate, aggiungendo a filo l'acqua necessaria (circa 2,5 dl) a ottenere un impasto sodo e omogeneo. • **Modellate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e mettete in frigo per una mezz'ora. Trascorso il tempo, stendete la pasta in una sfoglia sottile. • **Ritagliate** tante striscette larghe 1 cm, arrotolatele tra i palmi delle mani inumiditi e spezzatele a una lunghezza di 6-7 cm. Man mano che procedete trasferite gli strozzapreti su un vassoio infarinato. Tagliate i peperoni, mondati, e i pomodorini secchi a listerelle. • **Lessate** gli strozzapreti in acqua bollente leggermente salata. Scolateli al dente in una zuppiera, conditela con il pesto, i peperoni e i pomodorini e servite.

1,3€ a porzione

Pesto di rucola home made

Raccogliete **100 g di rucola** già pulita nel bicchiere del mixer. Unite **50 g di pinoli** già pelati , **50 g di pecorino** grattugiato, **1 spicchio di aglio** e **un paio di alici sott'olio**, scolati. Regolate di **sale** e frullate, versando a filo l'**olio** necessario a ottenere un pesco cremoso.

Cavatelli con pomodoro e cacioricotta

Ingredienti per 4 persone
150 g di **farina 0** • 50 g di farina di **orzo** • 50 g di **farina di ceci**
50 g di **farina di fave** • 100 g di **semola Senatore Cappelli** • 200 g di **salsa di pomodoro** • 20 g di **cacioricotta grattugiato** • 1 **cipolla bianca**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Miscelate** le farine e fate la classica fontana. Unite al centro il sale, versate un bicchiere di acqua tiepida e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo.
• **Modellate** una palla, avvolgetela nella pellicola trasparente e fate riposare per una ventina di minuti. • Trascorso il tempo, **stendete** la pasta e ricavate tanti cilindri larghi 1 cm. Tagliateli a tocchetti di 2 cm di lunghezza ed esercitate una leggera pressione con due dita, fino a ottenere i cavatelli. • **Trasferiteli** su un vassoio, spolverizzateli con un po' di semola e fateli asciugare. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio. Unite la salsa di pomodoro, salate, coprite e fate cuocere per una ventina di minuti. • **Lessate** i cavatelli in acqua bollente salata, scolateli al dente, conditeli con il sugo, spolverizzate con il cacioricotta e qualche fogliolina di basilico e servite.

L'alleato in cucina

Perfetta per questo piatto una salsa preparata con una passata genuina, come la Passata vellutata biologica di **Alce Nero**, realizzata con soli pomodori italiani da coltivazioni biologiche e senza additivi. In pratici barattoli di vetro da 200 g, in confezioni da 2.

Solo acqua e farina

1€ a porzione

L'UMBRIA A CASA TUA

CRESCIONDA SPOLETINA

- 3 uova
- 80gr di farina 00
- 80gr di zucchero
- 100gr di ciottolato fondente grattugiato
- 500ml di latte intero
- 100gr di amaretti
- 20gr di cacao amaro in polvere
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Scorza grattugiata di 1 limone

- In una ciotola sbattiamo le uova insieme allo zucchero
- Aggiungiamo la cannella in polvere e il cacao amaro e continuiamo a miscelare il composto con una frusta.
- Aggiungiamo la scorza grattugiata di un limone e il cioccolato fondente grattugiato.
- Aggiungiamo la farina e gli amaretti triturati.
- In ultimo aggiungiamo gradualmente il latte. Otterremo un composto abbastanza liquido. Versiamolo in una teglia del diametro di 24cm precedentemente ricoperto di carta forno.
- Inforniamo in forno ventilato a 180°C per 25-30 minuti.
- Sforniamo e lasciamo raffreddare completamente prima di estrarre dallo stampo. Se possibile lasciar riposare la crescionda spoletina almeno una notte in frigorifero prima di servirla.

umbriatourism.it/-/umbria-a-casa-tua

Pane il tempo ritrovato

Riscoprire la gioia di fare il pane in casa scalda il cuore e sa di buono!

Lavorate con un tarocco

Impastate con le mani

Incorporate l'olio

Modellate i panini

Panini al pesto

Ingredienti per 3 panini
200 g di **farina** • 5 g di **sale** • 15 g di **lievito di birra fresco** • 50 g di **pesto genovese**
olio extravergine di oliva
semi di sesamo nero

Preparazione
• **Setacciate** la farina con il lievito in una ciotola. Unite il pesto e il sale, aggiungete 1,4 dl di acqua e iniziate a impastare con un tarocco o una spatola. Quindi proseguite con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo abbastanza appiccicoso.
• **Stemperate** il lievito in 140 ml di acqua a temperatura ambiente. Unite la farina setacciata e iniziate a lavorare con un tarocco o un cucchiaio. Aggiungete il sale e il pesto e lavorate ancora. Quindi proseguite a impastare con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo abbastanza appiccicoso.
• **Versate** sull'impasto un cucchiaio di olio e lavorate velocemente, coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare per 4 ore o comunque fino al raddoppio del volume (allo scoccare di ogni ora, lavorate brevemente l'impasto). • Una volta lievitato **modellate** 3 panini rotondi e disponeteli sulla placca del forno, foderata con carta forno, ben distanziati. • **Spennellate** i panini con un goccino di acqua, spolverizzateli con i semi di sesamo nero e lasciate riposare per un'altra mezz'ora. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 20-30 minuti. Levate, lasciate intiepidire e servite.

L'alleato in cucina

Fatto con i 7 ingredienti del disciplinare del Consorzio, il **Pesto di Prà** dell'Azienda Agricola **Serre sul Mare** è un prodotto artigianale di alta qualità. www.ilpestodipra.com

2 alternative
al lievito di birra fresco

...

1. Potete sostituire il lievito di birra fresco con quello secco. In tal caso il lievito va aggiunto direttamente agli ingredienti secchi. Per calcolare la quantità di lievito secco che vi occorre, dividete quella del lievito fresco per 3,29.

2. Niente lievito di birra? né fresco né secco? Aggiungete all'impasto parti uguali di bicarbonato di sodio e succo di limone, per eguagliare la quantità di lievito richiesto.

provateli con

Pomodori fiordilatte e olive

Ingredienti per 3 panini imbottiti
1-2 **pomodori** • 100 g di **fiordilatte** • 1 cespo di **insalata** • 2 cucchiai di **olive nere già snocciolate** • 1 rametto di **origano** • **ketchup**

Preparazione
• **Tagliate** i panini a metà e farciteli con un po' di insalata, una fetta di pomodoro e qualche fetta di fiordilatte. • **Completate** con olive e ketchup, profumate con un po' di origano e servite.

FACILE
ISSIMA
CUCINA
Polpette
e polpettine

Polpettine con pere e taleggio in crosta di taralli

Ingredienti per 4 persone: **200 g di polpa di manzo macinata 100 g di polpa di maiale macinata, 100 g di polpa di vitella macinata, 100 g di petto di tacchino macinato, 100 g di petto di pollo macinato, 100 g di taleggio, 1 pera, 150 g di taralli miele, vino bianco, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete le carni in una ciotola. Condite con un pizzico di sale e un filo di olio, mescolate e mettete in frigo per una mezz'ora. Sbucciate la pera e tagliatela a dadini piccoli. Tagliate a dadini piccoli anche il taleggio e unite tutto al composto di carne. Mescolate e modellate tante piccole polpettine. Spennellatele con un po' di miele, passatele nei taralli sbriciolati e premetele per far aderire la panatura.

■ Fate rosolare le polpettine in modo uniforme in una padella con olio ben caldo. Trasferitele in una teglia, bagnatele con un goccio di vino e completate la cottura in forno a 180 °C per una decina di minuti. Levate e servite.

Polpettine di pollo e tacchino in crosta di fiocchi di patate

Ingredienti per 4 persone: **350 g di petto di pollo macinato, 350 g di petto di tacchino macinato 2 cucchiai di tè verde, 2 limoni, 1 radice di zenzero 2 uova, fiocchi di patate, pangrattato olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco**

Preparazione

■ Raccogliete le carni in una ciotola. Unite le uova e 1 cucchiaio di tè verde, e profumate con un po' di zenzero, sbucciato e grattugiato, e il succo di 1 limone. Amalgamate e modellate tante piccole polpettine. Miscelate 2-3 cucchiai di fiocchi di avena con altrettanti di pangrattato, 1 cucchiaio di tè verde e la scorza grattugiata di del limone rimasto.

■ Passate le polpettine nella miscela, per ricoprirle in modo uniforme, trasferitele in una teglia, foderata con carta forno, e conditele con un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per una ventina di minuti, o comunque fino a doratura. Levate e servite.

Polpettine di bollito con maionese alle alici

Ingredienti per 6 persone: **700 g di bollito di manzo 2 uova, 50 g di pinoli già pelati, 30 g di uvetta già ammollata, 100 g di pane raffermo 1 ciuffo di prezzemolo, brodo di manzo maionese fatta in casa, colatura di alici, pangrattato olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Fate ammorbidire il pane in un po' di brodo. Tritate la carne finemente e raccoglietela in una ciotola. Unite le uova, il pane, ben strizzato, l'uvetta, i pinoli e un po' di prezzemolo tritato. Pepate, regolate di sale e amalgamate, fino a ottenere un composto della giusta consistenza (se necessario, aggiungete un po' di pangrattato).

■ Modellate tante piccole polpettine e trasferitele in una teglia, foderata con carta forno. Condite con un filo di olio e fate cuocere in forno caldo a 200 °C per 10-15 minuti, o comunque fino a doratura. Levate, portate in tavola e servite con un po' di maionese, arricchita con 1-2 cucchiai di colatura di alici.

Polpettine di manzo “al panino”

Ingredienti per 8 persone: **8 panini piccoli ai semi di papavero 600 g di polpa di manzo macinata, 60 g di pane grattugiato 30 g di parmigiano grattugiato, 1 uovo olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Raccogliete il macinato in una ciotola, unite il pane grattugiato, il parmigiano, l’uovo e un pizzico di sale e amalgamate. Trasferite in frigo e fate riposare per un paio di ore. Trascorso il tempo, modellate tante polpettine, grandi come una noce.

■ Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente, unite le polpettine e fatele cuocere per una decina di minuti, o comunque finché non saranno ben rosolate. Levate, tagliate i panini a metà, eliminate la mollica in eccesso, riempiteli con le polpettine ben calde e servite.

Polpettine di maiale con patatine e salsa cocktail

Ingredienti per 6 persone: **500 g di polpa di maiale macinata 150 g di pane grattugiato, 2 uova, 1 kg di patate, salsa cocktail paprica dolce, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Raccogliete la carne in una ciotola, unite le uova e il pane grattugiato, profumate con un cucchiaino di paprica, salate e amalgamate. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e mettete in frigo per un paio di ore. Intanto, lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fiammifero. Tuffatele in una ciotola di acqua fredda e lasciatele riposare per una ventina di minuti. Poi scolatele, asciugatele e distribuitele sulla placca del forno, foderata con carta forno. Condite le patatine con un filo di olio e fatele cuocere in forno caldo a 180 °C, finché saranno ben dorate. Poco prima del termine spolverizzatele con un po’ di sale grosso.

■ Trascorso il tempo di riposo del composto di carne, modellate tante piccole polpettine. Distribuitele in una teglia, foderata con carta forno, condite con un filo di olio e fate cuocere per 15-20 minuti, o comunque fino a doratura. Levate, portate in tavola e servite con le patatine e un po’ di salsa cocktail a parte.

Polpettine di pollo con fichi in camicia di pancetta

Ingredienti per 6 persone: **650 g di petto di pollo macinato, 80-100 g di pane grattugiato 1 uovo, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva sale e pepe in bacche miste, 5 fichi bianchi o neri, 80 g di pancetta tesa affettata sottile**

Preparazione

■ Tritate l'aglio e la cipolla e fateli appassire dolcemente in una padella con un filo di olio. Levate e raccogliete il soffritto in una ciotola. Unite la carne, l'uovo e metà del pane grattugiato. Regolate di sale, pepate e amalgamate. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, incorporate altro pane grattugiato. Mettete in frigo e lasciate riposare per almeno un'ora.

■ Trascorso il tempo, modellate tante piccole polpettine. Distribuitele in una teglia, foderata con carta forno, conditele con un filo di olio e fatele cuocere a 180 °C per 15-20 minuti o comunque finché non saranno ben dorate. Intanto sciacquate i fichi, asciugateli e tagliateli a spicchi. Avvolgete ogni spicchio in una fettina di pancetta e fate saltare in una padella per un paio di minuti. Una volta pronte, sfornate le polpettine, infilzatele a due a due in lunghi spiedini di legno, portate in tavola e servite con i fichi alla pancetta.

Polpette al pomodoro con purè di patate

Ingredienti per 6 persone: **600 g di polpa di manzo macinato, 100 g di pane in cassetta integrale, 2 uova, 500 ml di passata di pomodoro, 1 rametto di origano secco, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 limone, 2 cucchiai di capperi sotto sale, 1 spicchio di aglio purè di patate, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Amalgamate in una ciotola la carne con il pane sbriciolato, le uova, il succo del limone, un po' di origano, di prezzemolo e un pizzico di sale. Trasferite in frigo e fate riposare per un'ora. Trascorso il tempo modellate tante polpettine grandi poco più di una noce. Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente, unite le polpettine e fatele rosolare in modo uniforme. Spegnete e tenete da parte.

■ Scaldate un filo di olio in una casseruola con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la passata e i capperi, dissalati, e fate cuocere per una decina di minuti. Aggiungete le polpettine, profumate con un po' di origano e di prezzemolo, tritati, coprite con un coperchio e fate cuocere per un'altra decina di minuti, a fuoco basso. Levate e servite su un letto di purè di patate.

Polpette di pollo ai quattro formaggi

Ingredienti per 6 persone: **800 g di petto di pollo macinato 50 g di fontina, 50 g di gruyère, 50 g di gorgonzola dolce 100 g di parmigiano grattugiato, farina di mais, latte olio di semi di arachide, sale e pepe**

Preparazione

■ Raccogliete i formaggi nel bicchiere del mixer, unite 2 bicchieri di latte e frullate. Aggiungete la carne, regolate di sale, pepate e amalgamate. Mettete in frigo e fate riposare per un'oretta.

■ Trascorso il tempo modellate tante piccole polpettine. Passatele prima in un po' di latte, poi nella farina di mais, premendole bene per farla aderire. Scaldate abbondante olio di semi in una padella e friggete le polpettine, finché saranno ben dorate. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, regolate di sale e servite. Vanno gustate ben calde!

Polpette di stoccafisso al pomodoro

Ingredienti per 4 persone: **400 g di stoccafissogià ammollato, 3 patate medie, 1 ciuffo di prezzemolo tritato, 1 uovo, 1 cipolla 1 spicchio di aglio, 400 g di polpa di pomodoro, 2 cucchiai di olive taggiasche, 2 cucchiai di pinoli già pelati, pangrattato farina, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lessate le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Intanto lessate anche lo stoccafisso, per 15 minuti. Poi scolatelo, spellatelo, diliscatelo e tritatelo. Una volta cotte, sbucciate le patate e passatele allo schiacciapatate raccogliendo il passato in una ciotola. Unite lo stoccafisso, l'uovo e un po' di prezzemolo, e amalgamate, aggiungendo il pangrattato necessario a ottenere un composto modellabile. Regolate di sale, coprite e mettete in frigo. Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio e l'aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite la polpa di pomodoro e fate restringere per qualche minuto.

■ Nel frattempo, riprendete il composto di patate e stoccafisso e modellate tante polpettine. Passatele nella farina e fatele rosolare in modo uniforme in una padella con un filo di olio. Trasferitele nella casseruola con il sugo e proseguite la cottura per circa 10 minuti a fuoco dolce. Spegnete, completate con i pinoli e servite.

Polpettine di acciughe

Ingredienti per 4-6 persone: **1 kg di acciughe già pulite e diliscate, 200 g di pangrattato, 100 g di pecorino grattugiato, 3 uova 350 ml di passata di pomodoro, 1-2 limoni, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo, qualche rametto di origano, 1 spicchio di aglio (a piacere) olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un tegame con un fiio di olio; unite la passata di pomodoro, un goccio di acqua, e fate cuocere per una ventina minuti. Intanto, sciacquate le acciughe, asciugatele, tritatele e raccoglietele in una ciotola con le uova, leggermente sbattute, il pangrattato, il pecorino e lo spicchio di aglio, tritato. Profumate con un la scorza grattugiata di 1 limone e con un po' di prezzemolo e di origano, tritati, e amalgamate. Regolate di sale e modellate tante polpettine.

Friggete le polpettine in abbondante olio ben caldo. Quando saranno ben dorate, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, profumatele con altra scorza grattugiata di limone e servite, con la salsa di pomodoro, ormai pronta, a parte.

Polpette di baccalà con salsa verde

Ingredienti per 6 persone: **400 g di baccalà già lessato, 4 patate medie, 1 uovo e 1 tuorlo, 1 cipolla, 1 ciuffo di prezzemolo pangrattato, noce moscata, olio extravergine di oliva, sale e pepe**
Per la salsa: **1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 2-3 filetti di acciuga sott'olio, 1 fetta di pancarrè senza crosta, aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lessate le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola. Mentre le patate sono in cottura, preparate la salsa. Sfogliate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finissimamente insieme all'aglio con una mezzaluna. Raccogliete il trito in una ciotola, unite i filetti di acciuga, scolati e tritati, e il pancarrè, ammollato in un po' di aceto e strizzato, e lavorate con una frusta, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsina omogenea. Regolate di sale e tenete da parte.

■ Tritate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio, finché risulterà quasi disfatta. Quindi, aggiungetela al passato di patate. Unite il baccalà, sminuzzato e pulito dalle eventuali lische residue, 1 uovo e un paio di cucchiai di pangrattato. Profumate con un po' di prezzemolo, una macinata di pepe e una grattugiata di noce moscata, salate e amalgamate fino a ottenere un composto modellabile (se risultasse troppo lento aggiungete un po' di pangrattato; viceversa regolate con 1 tuorlo). Modellate tante polpettine leggermente allungate e friggetele in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono pronte scolatele su carta assorbente da cucina. Salatele e servitele.

Polpettine di capesante e patate

Ingredienti per 4 persone: **6-8 capesante già spurgate, 1-2 patate medie, 1-2 scalogni, 1 rametto di timo, 1 uovo e 1 tuorlo 50 g di semi di sesamo, 100 g di pangrattato, farina, olio di semi di arachide, sale e sale grosso**

Preparazione

■ Lessate le patate per mezz'ora a partire dal bollore. Sbucciatele e passatele allo schiacciapatate raccogliendo il passato in una ciotola. Sgusciate le capesante (tenendo da parte le conchiglie) e tritatele. Tritate anche lo scalogno e unite tutto al passato di patate. Aggiungete 1 tuorlo, un po' di timo, regolate di sale e amalgamate.

■ Modellate tante polpettine, passatele prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, miscelato con i semi di sesamo.

■ Friggete le polpettine in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono pronte scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine, conditele con un pizzico di sale grosso e servitele, nelle loro conchiglie.

Polpettine di acciughe e mortadella

Ingredienti per 4-6 persone: **600 g di acciughe già pulite e diliscate, 120 g di pane in cassetta integrale, 80 g di mortadella 2 uova, 1 limone, 1 cipollotto, 1-2 fette di pancarrè, 1 arancia pangrattato, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Sbriciolate il pane in cassetta e raccoglietelo in una ciotola; unite le uova e lavorate con una forchetta. Tritate finemente le acciughe e la mortadella. Unite il composto di pane e uova, il cipollotto, tritato, e la scorza grattugiata del limone e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite in frigo e lasciate riposare per almeno mezz'ora.

■ Trascorso il tempo, modellate tante piccole polpettine, passatele nel pangrattato, irroratele una a una con un filo di olio e disponetele in una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 10-15 minuti, o comunque finché non saranno ben dorate. Levatele, infilzatele a due a due negli spiedini di legno, alternandole a una rondellina di pancarrè, insieme a una fettina di arancia, portate in tavola e servite, con un po' di maionese, a parte.

Polpettine di orata all'arancia e limone

***Ingredienti per 6-8 persone:* 1 kg circa di filetti di orata spellati e diliscati, 2 patate medie la mollica di 2 panini, 2 arance, 2 limoni, noce moscata, pangrattato, olio di semi di arachide, sale**

Preparazione

■ Lavate e asciugate arance e limoni, sbucciateli e tagliate le bucce a julienne. Poi spremeteli e filtrate il succo. Bagnate la mollica di pane con il succo e fatela ammollare. Lessate le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola . Sbollentate per un paio di minuti i filetti di orata; scolateli, tritateli e aggiungeteli al passato di patate. Regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e con una grattugiata di noce moscata, unite la mollica di pane, ammollata e strizzata, e amalgamate.

■ Modellate tante piccole polpettine, farcitele al centro con un po' della julienne di agrumi, richiudetele e passatele nel pangrattato. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le polpettine. Man mano che sono dorate, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine, salatele e servite.

di salmone

***Ingredienti per 4-6 persone:* 200 g di salmone in scatola al naturale, 200 g di ceci già lessati 1 spicchio di aglio, 2 uova, 1 rametto di rosmarino pangrattato, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Passate i ceci al passaverdura e raccogliete il passato in una ciotola. Unite il salmone, scolato e sminuzzato, l'aglio tritato, 1 uovo e 3-4 cucchiai di pangrattato. Profumate con una macinata di pepe e un po' di rosmarino, regolate di sale e amalgamate, fino a ottenere un composto omogeneo. Modellate tante piccole polpettine, passatele nell'uovo rimasto, leggermente sbattuto, e quindi in un po' di pangrattato, premendole leggermente per far aderire la panatura.

■ Friggete le polpettine in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine salatele e servitele.

Polpette di rombo al pecorino con salsa all'aglio

Ingredienti per 4-6 persone: **300 g di filetti di rombo spellati e diliscati, 50 g di pecorino romano grattugiato, 1 ciuffo di prezzemolo 2 spicchi di aglio, 2 limoni, 1 uovo, 1 tuorlo, 1 tuorlo sodo, pangrattato, olio di semi di arachide, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Spremete 1 limone e filtrate il succo. Sbucciate gli spicchi di aglio e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite un pizzico di sale e un filo di olio extravergine, e frullate in crema. Aggiungete il tuorlo e continuate a frullare, versando a filo l'olio necessario a ottenere la consistenza di una maionese. Completate con 1 cucchiaio di succo di limone e il tuorlo sodo sbriciolato, e frullate ancora per pochi secondi. Salate, pepate, coprite con pellicola trasparente e mettete in frigo.

■ Sciacquate i filetti di rombo; asciugateli, tritateli e trasferiteli in una ciotola. Unite l'uovo, un po' di prezzemolo tritato, una macinata di pepe, un pizzico di sale, il pecorino e la scorza grattugiata del limone rimasto e amalgamate, aggiungendo il pangrattato necessario a ottenere un composto modellabile. Formate tante polpette, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Man mano che sono dorate, scolatele su carta assorbente da cucina. Regolate di sale e servite, con la salsa all'aglio a parte.

Polpette di patate e banana in crosta aromatica

Ingredienti per 4-6 persone: **3-4 patate medie già lessate 1 banana, 7 g di curry, 2 tuorli, 160 g di farina 00 60 g di grana padano grattugiato (più altro a scagliette) 60 g di pomodori secchi, 60 g di mollica di pane casereccio raffermo, 40 g di pistacchi già sgusciati, 1 limone, 1/2 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, burro, sale**

Preparazione

■ Sbucciate le patate e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola. Sbucciate la banana, riducetela in purea e irroratela con il succo del limone. Aggiungete al passato di patate, unite i tuorli, il grana e la farina; salate, profumate con il curry e amalgamate.

■ Modellate tante polpettine e lessatele in acqua bollente leggermente salata. Man mano che salgono a galla, contate 3 minuti, quindi scolatele. Frullate la mollica di pane con i pistacchi, i pomodori secchi e l'aglio, e frullate per pochi secondi. Passate le polpettine nel trito e premete per farlo aderire.

■ Friggete le polpettine in abbondante burro spumeggiante. Scolatele su carta assorbente da cucina, spolverizzatele con un po' di grana a scagliette e servitele.

Polpette di finocchietto con crema di fave

Ingredienti per 4-6 persone: **1,5 kg di finocchietto selvatico 100 g di mollica di pane raffermo grattugiata 1/2 kg di fave già sgranate e sbucciate 1 cipolla, 2 uova, 50 g di pecorino grattugiato olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio; unite le fave, coprite con un po' di acqua, incoperchiate e portate a cottura. Poco prima del termine, regolate di sale. Una volta a cottura, scolatele e lasciatele raffreddare, quindi raccoglietele nel bicchiere del mixer e frullatele, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema.

■ Pulite il finocchietto, lavatelo e lessatelo in acqua bollente salata. Una volta cotto, scolatelo, strizzatelo e tritatelo finemente. Raccogliete il tritolo in una ciotola, unite la mollica, il pecorino e le uova, leggermente sbattute. Profumate con una macinata di pepe e amalgamate. Modellate tante polpette poco più grandi di una noce e friggetele in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono dorate e croccanti, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine, salate e servite, con la crema di fave a parte.

Polpettine di tofu alle olive e rucola con frullato di pomodorini

Ingredienti per 4-6 persone:
600 g di tofu al naturale
100 g di olive verdi già snocciolate
1 mazzetto di rucola, 1 cipollotto (la parte bianca) 15 foglie grandi di basilico (più altre per la decorazione)
2 cucchiai circa di salsa di soia, 700 g di mozzarella di bufala (facoltativa)
1 kg di pomodorini datterini
olio extravergine di oliva, sale

Preparazione

■ Tagliate il tofu a tocchetti e sbollentateli in acqua per un paio di minuti. Scolateli e asciugateli con carta assorbente da cucina. Raccogliete la rucola nel bicchiere del mixer; unite le olive, il cipollotto, tagliato a rondelle, e il tofu. Completate con il basilico e frullate fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Coprite con pellicola e trasferite in frigo per una mezz'ora.

■ Intanto, preparate il frullato di pomodorini. Lavate i pomodorini e sistemateli in una teglia, foderata con carta forno. Condite con un pizzico di sale e irrorate con un filo di olio. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti o comunque finché non risulteranno appassiti. Sfornateli, lasciateli intiepidire e frullateli.

■ Riprendete il composto a base di tofu dal frigo e modellate tante piccole polpettine. Ungetele bene con un po' di olio, disponetele in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 180 °C per 20-25 minuti o comunque fino a doratura (girandole ogni tanto). Una volta cotte, sfornatele e conditele con un po' di salsa di soia.

■ Al termine, portate in tavola e servite, con il frullato di pomodoro a parte. Eventualmente potete accompagnare anche con un po' di mozzarella di bufala.

Polpettine di melanzane con salsa agrodolce

Ingredienti per 4-6 persone: **3-4 melanzane tonde violette 50 g di mollica di pane raffermo, 40 g di pecorino grattugiato 40 g di parmigiano grattugiato, 2 uova, 2 cucchiai di uvetta già ammollata, 1 cucchiaio di mandorle già sgusciate, 1 ciuffo di menta, 350 g di passata di pomodoro, 4 cucchiai di aceto 2 cucchiai di zucchero, 1 spicchio di aglio, farina di grano duro pangrattato, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate e asciugate le melanzane, spuntatele, tagliatele a metà per il lungo e cuocetele a vapore 30-40 minuti, con la parte della polpa verso l'alto. Mentre le melanzane sono in cottura preparate la salsa: scaldate un filo di olio in una casseruola con lo spicchio di aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, versate la passata e fate cuocere per qualche minuto. Aggiungete lo zucchero e l'aceto, e fate restringere a fuoco vivace. Regolate di sale, levate e tenete da parte. Una volta che le melanzane cono cotte, levatele e lasciatele intiepidire, quindi ricavate la polpa e strizzatela bene, per eliminare l'acqua di vegetazione in eccesso.

■ Trasferite la polpa in una ciotola. Unite la mollica di pane, ammollata in acqua e ben strizzata. Aggiungete i formaggi, le uova e l'uvetta, scolata e strizzata. Completate con le mandorle, tritate, profumate con un po' di menta, regolate di sale, amalgamate e modellate tante polpette. Passate le polpette in un po' di pangrattato, miscelato con un po' di farina, e premetele per far aderire la panatura.

■ Friggete le polpette in abbondante olio ben caldo. Man mano che sono pronte, scolatele su carta assorbente da cucina. Al termine salatele e servitele, con la salsa preparata parte.

Polpettine di carote fagiolini e ricotta

Ingredienti per 4-6 persone: **400 g di carote lessate al dente 200 g di fagiolini lessati al dente, 200 g di ricotta, 60 g di ricotta dura stagionata grattugiata, 1 uovo, 2-3 fette di pane raffermo senza crosta, 2 rametti di maggiorana, 1-2 cucchiai di semi di finocchio, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Tagliate a tocchetti le carote e raccoglietele nel bicchiere del mixer. Unite l'uovo, la ricotta, ben scolata, la ricotta stagionata e la mollica di pane, sbriciolata finemente. Profumate con un po' di maggiorana e con una macinata di pepe, unite i semi di finocchio e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo e modellabile. Tagliate i fagiolini a tocchettini piccoli, uniteli al composto e mescolate.

■ Modellate tante piccole polpettine, disponetele in una teglia foderata con carta forno e leggermente unta, infornate a 180 °C e fate cuocere per una quindicina di minuti. Sfornate e servite.

Ottobre 2019

Novembre 2019

Dicembre 2019

Gennaio 2020

Febbraio 2020

Marzo 2020

Aprile 2020

Maggio 2020

Nel prossimo numero l'inserto

FACILE ISSIMA CUCINA

Gelati e sorbetti

CON O SENZA GELATIERA

#IOCONSEGNOACASA

Spesa ordinaria e gourmet, specialità, gastronomia e pasticceria su ordinazione, e-commerce e delivery

GASTRONOMIA, PASTICCERIA, CAFFÈ, SPESA, KIT RICETTE, MENU DELIVERY

CAFFÈ VERGNANO (TORINO)

Lo storico marchio porta a casa caffè, cappuccino e brioche grazie all'Apecar, anzi all'ApeBar che consegna a domicilio. per far fronte al lockdown. Si può prenotare chiamando o mandando un messaggio **whatsapp al 3488902014**

LE SPECIALITÀ (MILANO)

Ristorante Pizzeria di riferimento a Milano per gli amanti della buona pizza, anche gluten free, garantisce l'ottima qualità delle materie prime anche con il servizio di consegne a domicilio organizzato per il periodo di emergenza sanitaria. Pizza, primi piatti, carne, pesce e dessert si possono ricevere Deliveroo, UberEats e Glovo. Per informazioni: **tel. 02 89695507, www.ristorantelespecialita.it/**

PER BOTTEGA & CHEESE BAR DELLA LATTERIA PERENZIN SAN PIETRO DI FELETTO (TV)

Formaggi rinomati del territorio (tipo Feletto e Robiola, tutti bio o latte crudo), ma anche catering di piatti gourmet pronti o da cuocere. Si può ordinare e ritirare la spesa in bottega (dal martedì al sabato. Ordini entro le 10.00, ritiro il giorno stesso), oppure richiedere la consegna a domicilio (dal martedì al sabato. Ordini entro le 12.00, consegna dalle 16.00 alle 20.00 del giorno stesso). Per info e prenotazioni: **whatsapp 0438 34874, email negozio@perenzin.com.**

PASTICCERIA D'ANTONI (ROMA)

Pasticceria classica e creativa, ma anche gelateria e confetteria, tra le migliori del Lazio; straordinaria per qualità e assortimento anche della pasticceria salata da buffet. Un mondo di golosità senza fine, che si possono ordinare e ricevere a domicilio. Ordini e prenotazioni su **dantoni.store**.

PASTICCERIA MARINARI

Una delle più rinomate pasticcerie di Roma, famosa per l'insuperabile, freschissima, crema pasticciera (oltre che per le torte di frutta, i profiteroles, i rustici e il pain brioche!) riceve ordini tutti i giorni dalle 9.00 alle 13.00 e rimane aperta per consentire i ritiri. Effettua anche consegne a domicilio per chi non può muoversi). Per ordini e prenotazioni **0686219332.**

LE OFFICINE DEL GUSTO (ROMA)

Carni, salumi, formaggi e latticini, vini, conserve, pane e preparati: la bottega di Massimo Piccheri vanta una delle migliori selezioni di prodotti e specialità d'Italia che in questo periodo grazie al servizio a domicilio dal martedì al sabato, si possono prenotare e ritirare o ricevere a casa. Per prenotazioni e ordini telefonici, via whatsapp al **3472918144** e tramite instagram o facebook (**@leofficinedelgusto**), esclusivamente tramite messaggio privato.

MERAVIGLIE IN PASTA ZAGAROLO (RM)

Le straordinarie paste fresche all'uovo e non (lasagne, fettuccine, ravioli, tortellini e quanto di più goloso, creativo e genuino si possa immaginare) del laboratorio di Angela Fiorini si possono ordinare e ricevere a casa, anche già condite e solo da cuocere. Ordini entro il giovedì alle 10.00 e consegne a il venerdì su Roma e il sabato su Zagarolo e provincia. Per info e prenotazioni: **whatsapp 3406426917 e fisso 069587448.**

▼

▲

MAMMA MEDITERRANEUM (ROMA)

La Scuola di Cucina romana di Aurelio Carraffa si è organizzata per ordinazioni e consegne a domicilio di piatti cucinati (congelabili), kit dosati o semi-pronti e cene gourmet: dalla parmigiana di alici con pomodoro fresco e provola silana, al kit di spaghettoni monograno con ragù di tonno fresco e crema di pecorino, al ciambellone di agrumi. Informazioni sul sito **www.mamamediterraneum.it**, con i menù aggiornati settimana per settimana. **Ordinazioni telefoniche allo 0686206780 oppure via whatsapp al 3275677090** entro le ore 13,00 per consegna a domicilio tra le ore 16,00 e le ore 20,00. Il servizio è disponibile nelle giornate di Martedì, Venerdì e Sabato.

PRODOTTI TIPICI A PORTATA DI CLICK

PROSCIUTTO SAN DANIELE

LA GLACERE SRL
Via Osoppo 9, San Daniele del Friuli (Ud)
tel. 0432 95 41 02 - www.laglacere.it

TONNO DI SARDEGNA

CARLOFORTE TONNARE PIAM SRL
Località La Punta sn, Carloforte (Ca)
tel. 0781 85 01 26
www.carlofortediving.com

VINI VENETO

CANTINE TINAZZI
Via delle Torbiere 13 - 37017 Lazise (VR)
Tel. 045 64 70 697
Circa di 100 ettari di vigneti in Veneto, tra Bardolino Classico, Valpolicella, Custoza (e 65 ettari in Puglia), sono il cuore della produzione di questa azienda familiare. La gamma dei vini, compreso il celebre Amarone, è online su **www.tinazzi.adunmetro.it (ordini tramite: iorestoacasa.delivery)**.

le MANI *in* TASCA

Semplici da preparare, ma altamente scenografiche: è il bello, anzi il buono delle tasche di carne farcite!

6 ricette da applauso "a scena aperta"

1,85€ a porzione

Tasca di vitello alle fave

Tasca di vitello alle fave

Ingredienti per 6 persone
600 g di **spinacino di vitello** • 250 g di **macinato di carne mista**
200 g di **fave** già sbucciate e lessate • 100 g di **pecorino romano**
1 **cipolla** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** il macinato in una ciotola con le fave e il pecorino. Salate, pepate e amalgamate. • **Incidete** lo spinacino da un lato e ricavate una tasca. • **Farcitela** con il composto e ricucite l'apertura con spago da cucina. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo di olio. • **Disponete** la tasca e fatela rosolare in modo uniforme, girandola ogni tanto. • **Bagnate** con 1 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. • **Coprite** con un coperchio e fate cuocere a fuoco basso per un'ora. • **Levate**, lasciate riposare per qualche minuto e servite.

Provatela con un *Chutney di pere*

Per prepararlo, fate così: tritate 1 **cipolla rossa** e fatela appassire in una padella con un filo di olio. Unite **6 pere**, sbucciate e tagliate a fettine, un pezzettino di **zenzero** grattugiato e 180 g di **zucchero di canna**. Completate con 1 cucchiaio di **semi di senape gialla** e 1 di **pepe di Sichuan**, bagnate con 2-3 cucchiai di **aceto di mele** e fate cuocere a fuoco basso fino a ottenere la consistenza di una composta.
Levate e servite a parte con la tasca.

Tasca di scottona alla barbabietola e kefir

Ingredienti per 6-8 persone
700 g di **piccione di scottona**
200 g di **barbabietole già lessate**
200 g di **kefir** • 3 **salsicce**
50 g di **nocciole** tritate
1 **scalogno** • 10 g di **fave di cacao**
cacao amaro in polvere • **vino rosso** **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Spellate** le salsicce, sgranatele e raccoglietele in una ciotola; unite metà delle barbabietole, tagliate a cubetti, 70 g di kefir, 30 g di cacao e le nocciole, e amalgamate. Incidete la carne a tasca, farcitela con il composto preparato e cucite l'apertura con spago da cucina.
• **Salatela**, pepatela e fatela rosolare in modo uniforme in un tegame con un filo di olio, una noce di burro e lo scalogno, tritato. Sfumate con 1 bicchiere di vino, coprite e fate cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.
• Intanto, **raccogliete** le barbabietole rimaste nel bicchiere del mixer. Aggiungete le fave di cacao, il kefir avanzato e un paio di cucchiai di olio, e frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Regolate di sale e pepate. Servite la tasca con la salsina a parte.

Lo sapevate che...

La scottona è la femmina del bovino di età compresa tra i 18 e i 24 mesi (talvolta arriva anche a 3 anni) che non ha mai partorito.

Tasca di maiale allo speck e albicocche

Ingredienti per 6-8 persone
600 g di **lonza di maiale** • 8 fette di **speck** 300 g di **albicocche sciroppate** (più qualcuna per guarnire) • 1 **rametto di rosmarino** • 1 **spicchio di aglio** • **cognac o armagnac** • **farina** • **miele di acacia** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Incidete** la lonza dalla parte del lato corto per ottenere una tasca. Farcitela con le albicocche, scolate, e le fette di speck, e fermate l'apertura con qualche stecchino di legno. Quindi, salate, legate la tasca con spago da cucina e infarinatela. • **Scaldate** un filo di olio in un tegame con l'aglio schiacciato. • Eliminate quest'ultimo, unite la tasca e **fatela rosolare** in modo uniforme. • **Bagnate** con un paio di bicchierini di liquore, coprite e fate cuocere per circa 40 minuti a fuoco medio. • **Levate**, lasciate riposare per qualche minuto, guarnite con un filo di miele e qualche albicocca e servite.

Morbida e voluttuosa

2,03€ a porzione

Tasca di manzo alle patate e provola

Ingredienti per 6-8 persone
700 g di **campanello di manzo** • 3 **patate medie già lessate** • 200 g di **provola** affumicata • 200 g di **pancetta tesa** tagliata a listerelle • 1 **porro** mondato e tagliato a rondelle • 1 costa di **sedano** • 1 **carota** **vino bianco** • **brodo vegetale** • **burro** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tenete** da parte qualche listerella di pancetta e fate rosolare le altre a fuoco vivace in una padella antiaderente, poi scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Fate stufare** il porro a fuoco dolce per 15 minuti in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale, bagnandolo ogni tanto con un po' di brodo vegetale caldo. • **Passate** le patate raccogliendo il passato in una ciotola. Unite la provola a dadini, la pancetta croccante e i porri stufati. Salate, pepate e amalgamate. • **Incidete** la carne a tasca, farcitela con il composto e richiudete con spago da cucina. Quindi lardellatela con le listerelle di pancetta tenute da parte. • **Preparate** un soffritto con il sedano e la carota, tagliati a dadini, nella casseruola dove avete stufato i porri, aggiungendo un filo di olio. • **Disponete** la tasca e fatela dorare in modo uniforme. Sfumate con 1 bicchiere di vino, coprite e fate cuocere per 15 minuti. • **Prelevate** la carne, trasferitela in una pirofila, bagnate con un goccio di brodo caldo e completate la cottura in forno a 180 °C per 45 minuti. • Intanto, **raccogliete** gli odori con il sugo di cottura nel bicchiere del mixer, unite una noce di burro e frullate fino a ottenere una salsa omogena. Servite la tasca, con la salsina a parte.

Tasche di pollo alla ricotta di bufala e peperone crusco

Ingredienti per 4 persone
2 **petti di pollo interi** • 300 g di **ricotta** di bufala • 7 **peperoni cruschi**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Eliminate** l'ossicino centrale dai petti di pollo e ricavate due metà da ciascun petto. Incidete ogni metà con un coltello, partendo dalla parte più spessa fino alla punta, per ottenere quattro tasche.
• **Scaldate** un filo di olio in una casseruola fino a 175 °C e friggete i peperoni per 1 minuto. Poi, scolateli su carta assorbente da cucina. • **Scolate** la ricotta in una ciotola e lavoratela in crema con un cucchiaio di legno. Salate, pepate, aggiungete una parte dei peperoni cruschi, sbriciolati, amalgamate e farcite le tasche. • **Chiudetele** con spago da cucina e fatele rosolare in modo uniforme in una padella antiaderente con un filo di olio ben caldo.
• **Sfumate** con 1/2 bicchiere di vino, coprite e fate cuocere per una decina di minuti. Spegnete, portate in tavola e servite, con i peperoni cruschi rimasti.

▲ Tasche di faraona in croccante di mandorle

Ingredienti per 4 persone
2 **petti di faraona interi** • 4 **patate medie**
1 **porro** • 150 g di **ricotta di bufala** • 2 **cipolle rosse di Tropea** • 100 g di **mandorle** tritate
1 **uovo** • 100 g di **zucchero di canna**
100 ml di **cotto di fichi** (vincotto di fichi)
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Eliminate** l'ossicino centrale dai petti di faraona e ricavate due metà da ciascun petto. Incidete ogni metà con un coltello, per ottenere quattro tasche. • **Tritate** le cipolle e fatele cuocere a fuoco bassissimo per un'ora in una padella con lo zucchero di canna, il cotto di fichi e un bicchiere di acqua. • Intanto, **sbucciate** le patate e tagliatele a dadini; mondate il porro e fatelo a rondelle. Fate cuocere al vapore per 20 minuti patate e porro. Quindi raccoglieteli in una ciotola e schiacciateli grossolanamente. Unite la ricotta, scolata, l'uovo e un filo di olio e amalgamate Regolate di sale, pepate e farcite le tasche. • **Fermate** le aperture con due stecchini, passate le tasche nelle mandorle tritate, salate, pepate e fate rosolare in una padella con un filo di olio per 2 minuti per lato. • **Levate**, trasferitele in una pirofila, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Sfornate e servite, con la salsa di cipolle al cotto di fichi.

I TAGLI DI CARNE

1 CAMPANELLO DI MANZO
Ottimo anche per brasati, spezzatini, stracotti, stufati e per il bollito.

2 LONZA DI MAIALE
È perfetta anche da fare arrosto. Tagliata a fettine e cotta in padella dà ottime scaloppine.

3 PETTO DI POLLO
Per la sua versatilità, intero e tagliato a fette, si presta a moltissime preparazioni. Per la sua quasi totale assenza di grassi è sempre meglio inumidirlo e insaporirlo per evitare che risulti troppo stopposo.

4 PETTO DI FARAONA
Ottimo da fare arrosto, ma anche per spezzatini, o preparare terrine e ragù. È super anche cotto in umido.

5 SPINACINO DI VITELLO
È adatto anche per polpettoni, stufati e arrosti.

6 PICCIONE DI SCOTTONA
È indicato anche per spezzatini e bolliti e per preparare la cima alla genovese.

Vade
RETRO!?!
Servite a panino oppure in padellata, le salsicce rappresentano sempre e comunque una tentazione irresitibile per tutti!
4 ricette da leccarsi i baffi
0,80€ a porzione
Pane e companatico...
What else?
CICCIA SALSICCIA

Pita alle salsicce e cime di rapa

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **salsicce** • 500 g di **cime di rapa già pulite** • 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale**
per la pita: 350 g di **farina 0**
150 g di **farina integrale**
20 g di **lievito di birra** • 12 g di **sale**
30 g di **olio extravergine**

Preparazione
• **Per la pita**: stemperate il lievito in 280 ml di acqua; incorporate gradualmente le farine, poi l'olio e infine il sale, e lavorate per una decina di minuti fino a ottenere un impasto sodo ed elastico. • **Modellate** una palla, copritela e lasciatela lievitare per circa 40 minuti. • **Trascorso** il tempo, dividete l'impasto in porzioni da circa 150 g l'una e stendetele per ottenere degli ovali sottili. Sistemate gli ovali ben distanziati sulla placca del forno, foderata con carta forno e infornate a 190 °C per 10-15 minuti, o comunque finché i panini non saranno ben gonfi. Poi, sfornateli e lasciateli intiepidire.
• **Lessate** le cime di rapa in acqua bollente salata per una ventina di minuti. Scolatele e tenetele da parte.
• **Fate rosolare** l'aglio in una padella con un filo di olio e un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto). • **Aggiungete** le salsicce, spellate e sgranate, e fatele rosolare. Sfumate con 1 bicchiere di vino, unite le cime di rapa e lasciate insaporire a fuoco vivace per qualche minuto. Poco prima del termine, regolate di sale.
• **Aprite** i panini a tasca, farciteli con salsiccia e cime di rapa, e servite.

Tips & Tricks
Avete fretta? Sostituite la pita con delle **piadine** romagnole. Scaldatele su una piastra antiaderente, farcitele con salsicce e cime, pigatele e servitele!

Panunto alle salsicce e verza

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **salsicce** • 1/2 **cavolo verza**
4 **panini tondi** • **vino passito**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** la verza e tagliatela a listerelle sottili. Raccoglietele in una casseruola, bagnate con 2 bicchieri di acqua, aggiungete un pizzico di sale, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 5 minuti. • **Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente, disponete le salsicce e fatele rosolare in modo uniforme. • **Bagnate** con un po' di passito, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Unite** la verza, ben scolata, e un altro filo di olio e fate saltare per 5 minuti. Scolate le salsicce e tenetele da parte. • **Tagliate** i panini a metà e fateli tostare nella stessa padella con il fondo di cottura delle salsicce. Levate, farcite con le salsicce e la verza, e servite.

Tips & Tricks
Potete sostituire la verza con foglie di bietola. I tempi di cottura sono identici!

1,50€ a porzione

Salsicce patate funghi e pomodori

Ingredienti per 4 persone
700 g di **patate** • 30 g di **porcini secchi**
500 g di **salsiccia al metro**
200 g di **pomodorini** • 3 rametti di **rosmarino** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate ammollare** i funghi in acqua tiepida per una ventina di minuti. Intanto, sbucciate le patate, tagliatele a spicchi e sbollentatele per qualche minuto.
• **Scaldate** un filo di olio in una teglia, unite i funghi, ammollati e scolati, e fate trifolare per qualche minuto.
• **Aggiungete** le patate e i pomodori, tagliati a spicchietti, profumate con un po' di rosmarino e fate cuocere per altri 10-15 minuti. • **Tagliate** la salsiccia a pezzi lunghi circa 25 cm, arrotolateli a spirale e infilzate ogni spirale su uno spiedino. • **Disponete** le spirali nella teglia con gli ortaggi, condite con un altro filo di olio, salate, pepate, infornate a 140 °C e fate cuocere per 45-50 minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Salsiccia al metro!

Luganega

0,90€ a porzione

Salsicce e patate al balsamico

Ingredienti pe 4-6 persone
600 g di **luganega** • 4 **patate**
1 **cipolla rossa** • **vino bianco**
aceto balsamico • qualche **fetta di pane casereccio** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, tagliatele a cubetti e scottatele in acqua bollente leggermente salata per qualche minuto. Scolatele e tenetele da parte. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio.
• **Unite** la salsiccia, tagliata a tocchetti di circa 3 cm e fate rosolare in modo uniforme.
• **Bagnate** con 1 bicchiere di vino e fate sfumare. • **Aggiungete** le patate a cubetti e fate cuocere per una decina di minuti.
• **Insaporite** con 1/2 bicchiere di aceto balsamico, salate, pepate e fate ridurre a fuoco vivace. • **Levate**, portate in tavola e servite con fette di pane tostate.

Lo sapevate che?

Il rapporto tra funghi secchi e freschi è di circa 1a 7. Detto altrimenti: 10 g di funghi secchi corrispondono a 70 g di funghi freschi.

Acciughe...

...o alici che dir si voglia (da non confondere con le sarde): protagoniste di gustosi antipasti (fritti e no), di condimenti per primi super o di secondi irresistibili hanno (giustamente) conquistato la tavola di tutti i giorni.

VANEDDA BIANCO T. S. IGP BIOLOGICO CORTESE, 15 €. Racchiude il suo terroir, la corposità del Grillo, la mineralità del Catarratto, l'ampiezza del Fiano. Ricco di sfumature, una sapidità ben integrata.

DUE VENETO BIANCO IGT GIANNI TESSARI 9 €, vino ricco, elegante, di personalità: Garganega, Durella e Pinot grigio, esplosione di aromi al naso, palato gustoso e mai sazio.

Maggio

La ricchezza di verdure porta in tavola le primizie di stagione: fiori di zucca, piselli, fagiolini, sono protagonisti di antipasti gustosi, primi colorati e freschi contorni di stagione.

"ZEVERI" MÜLLER THURGAU TRENTINO SUPERIORE DOC CAVIT 12 €. Grande con antipasti di verdure di stagione. Fresco e aromatico, colma l'olfatto di profumi di montagna.

ASOLO PROSECCO DOCG A3 EXTRA BRUT LA TORDERA, € 9, 90. Perlage fine con bollicine persistenti. Delicati sentori di fiori bianchi. Si ricorda per l' interessante equilibrio tra freschezza e un finale secco e asciutto.

Spaghetti e spaghettoni

Sono l'occasione perfetta per celebrare il matrimonio tra mare e terra in condimenti corposi, vedi per esempio l'incontro tra polpo 'nduja e pecorino… Un vino bianco? Meglio un rosato.

ROSATO TOSCANA IGT CASTELLO DI RADDA, 10 €. Sangiovese in purezza. Al naso piacevole e fresco, con sentori di fragola di bosco e rosa canina. Palato armonico e sapido.

ROSÈ TERRE SICILIANE IGT ROSA DI SANTA TRESA, 9,5 €. Biologico, 50% di Nero d'Avola e Frappato. Bouquet di piccoli frutti, palato elegante e suadente, con note di frutti rossi.

Tasche di carne

Si tratta di tagli di carne selezionati, come spinacino, campanello, lonza… e farciti nel modo più ricco e goloso.

MERLOT VENEZIA DOC CA' DI RAJO, 10 €. Piacevolissimo rosso rubino, dai profumi di ciliegie ben amalgamati ai frutti di bosco, con sentori intensi di spezie e cannella.

SANTA REPARATA CASTROCARO E TERRA DEL SOLE DOC POGGIO DELLA DOGANA 12 €. Biologico, è un rosso ben strutturato con aromi di frutta anche passita. Palato gustoso e ricco.

Fragole e fragoline

Colorate, dolci e succose, portano il bosco in tavola, soprattutto a fine pasto con dolci e gelati sono molto versatili. Ricette facili e velocissime e molte anche senza cottura.

TITTONI RIVE DI VIDOR DRY LA TORDERA 12 €. Bollicine minute e persistenti, dolci dagli amabili profumi di fiori bianchi e frutta matura. Congeniali con cestini di fragole e frutta.

€12

ERIANTHE MOSCATO D'ASTI DOCG ENRICO SERAFINO 9,50 €. Inconfondibile e aromatico, con aromi varietali tipici, come sentori di rose, gerani, agrumi ideale con un tiramisù alle fragole.

Burger King... VEGETALI!

4 ricette buone e super sane

Buonissimi e di gran moda, sono anche un'ottima soluzione per far mangiare ortaggi e legumi persino ai bambini più restii

1,02€ a porzione

Burger di cannellini zucchine e champignon

Burger di cannellini zucchine e champignon

Ingredienti per 4 persone
220 g di **cannellini in scatola**
2 **zucchine medie** • 250 g di **champignon** già puliti • 80 g di **pane grattugiato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • qualche fetta di **pane integrale** • **insalatina** di stagione
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Affettate** gli champignon e fateli trifolare in una padella con un filo di olio per qualche minuto. Regolate di sale e tenete da parte. • **Scolate** i fagioli, raccoglieteli in una ciotola e schiacciateli grossolanamente con una forchetta. • **Tritate** finemente 2/3 dei funghi con un po' di prezzemolo. Aggiungete il trito ai fagioli e amalgamate. • **Lavate** le zucchine, asciugatele, spuntatele, tagliatele a rondelle e tritatele al mixer.
• **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite le zucchine tritate e fatele saltare per pochi minuti a fuoco vivace. • **Unite** ai fagioli e funghi e mescolate. • **Aggiungete** il pane grattugiato, amalgamate, coprite con un foglio di pellicola trasparente e mettete in frigo per un paio di ore. • Trascorso il tempo, **modellate** tanti burger con un tagliapasta rotondo unto all'interno, premendoli leggermente con il dorso di un cucchiaio.
• **Fate cuocere** i burger su una piastra antiaderente ben calda per una decina di minuti, girandoli a metà cottura. • **Levateli**, guarniteli con gli champignon saltati rimasti, condite con un filo di olio e servite, con qualche fetta di mane integrale e un po' di insalatina.

Utensile furbo

Non avete il tagliapasta? Potete sostituirlo con uno schiacciapatate: foderate il fondo con un disco di carta forno, mettete il composto per il burger, coprite con un altro disco e premete per compattare. Levate e continuate fino a esaurire il composto.

Broccolino burger

Ingredienti per 4 persone
300 g di **cimette di broccolo**
100 g di **sorgo** • 1 **cipollotto**
2 cucchiai di **fiocchi di avena**
2 cucchiai di **semi di lino**
1 cucchiaio di **capperi dissalati**
1/2 **limone** • 1 **peperoncino** • 4 **panini**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** il sorgo e fatelo ammollare in acqua per 2-3 ore. Scolatelo e lessatelo in acqua leggermente salata pari a tre volte il suo volume per 20-30 minuti. Scolatelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare. • **Frullate** i fiocchi d'avena con i semi di lino. Aggiungete i capperi, il peperoncino, privato dei semi e tagliato a tocchetti, e il limone, e frullate ancora. Unite al sorgo e tenete da parte. • **Tritate** il cipollotto e lasciatelo insaporire in una padella con un filo di olio. • **Unite** i broccoli, bagnate con un mestolino di acqua bollente e fate cuocere al dente. Levate e frullate, senza ridurre in purea. • **Aggiungete** i broccoli al composto al sorgo, regolate di sale, amalgamate, coprite con un foglio di pellicola e mettete in frigo per un paio d'ore. • Trascorso il tempo, **modellate** tanti burger con un tagliapasta rotondo. Sistemateli in una teglia, foderata con carta forno, conditeli con un filo di olio, infornate a 180 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. • **Sfornate**, lasciate intiepidire e servite sui panini, velati con un po' di salsa al peperoncino (per i bambini, potete sostituirla con un po' di ricotta).

180 °C in 25 minuti

Tips & Tricks
Potete preparare la salsa al peperoncino in versione vegana. Come? Sostituendo la robiola e lo yogurt, con tofu morbido e yogurt alla soia.

Salsa al peperoncino

Raccogliete 2 peperoncini, privati dei semi, nel bicchiere del mixer. Unite 50 g di robiola di capra, 150 g di yogurt, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaino di tamari e 1 cucchiaino di miele integrale, e frullate fino a ottenere una crema liscia.

Burger di Braccio di ferro

Ingredienti per 4 persone
80 g di **spinaci** • 100 g di **quinoa**
120 g di **lupini in salamoia**
1 cucchiaio di **semi di sesamo nero**
100 g di **ricotta** • fette di **pane integrale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate l**a quinoa e lessatela in acqua pari a tre volte il suo volume per circa 15 minuti. Spegnete e lasciate riposare finché sarà ben gonfia. Scolatela e tenetela da parte. • **Sbucciate** i lupini, raccoglieteli nel bicchiere del mixer e tritateli, aggiungendo un po' alla volta gli spinaci. • **Trasferite** il composto in una ciotola, unite la quinoa e i semi di sesamo, regolate di sale e amalgamate. Coprite e mettete in frigo per un paio d'ore. • Trascorso il tempo **modellate** tanti burger con un tagliapasta rotondo. • **Scaldate** un filo di olio in una padella antiaderente e cuocete i burger per 10-12 minuti, o comunque finché non saranno dorati e croccanti, girandoli a metà cottura. • **Levate** e servite su fette di pane integrale tostate, spalmate con un po' di ricotta.

0,80€
a porzione

Burger di carote ▲ e fiocchi di orzo

Ingredienti per 4 persone
250 g di **carote** • 100 g di **fiocchi di orzo**
120 ml di **latte di soia** • 50 g di **farina di fave** • 3 cm di **zenzero** • 1 ciuffo di **basilico**
qualche fetta di **pane integrale** • succo di **limone** • **olio extravergine di oliva**
olio di semi di girasole • **sale**

Preparazione
• **Raschiate** le carote, spuntatele, tagliatele a tocchetti e tritatele nel bicchiere del mixer con i fiocchi di orzo, lo zenzero e un po' di basilico. • **Trasferite** il composto in una ciotola, regolate di sale, unite la farina di fave, due cucchiai di olio e 70 ml latte di soia, e amalgamate. Coprite e fate riposare in frigo per almeno un'ora. • **Riprendete** il composto e modellate tanti burger con un tagliapasta rotondo, copriteli e metteteli in frigo per un'oretta. • **Trascorso** il tempo, fateli cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio per 10-12 minuti, o comunque finché non saranno dorati e croccanti. • Mentre i burger sono in cottura **versate** il latte di soia rimasto nel bicchiere del mixer. Unite 1 dl di olio di semi, 1 cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale, e frullate con il frullatore a immersione, fino a ottenere una maionese vegana cremosa e vellutata. Servite i burger con qualche fetta di pane e la maionese a parte.

Tips & *Tricks*
Per rendere questo piatto più leggero, potete cuocere i burger in forno a 180 °C per circa 15 minuti

4 ricette a tutto ripieno!

Bontà loro!

Piacciono sempre a tutti e sono un'ottima soluzione per pranzetti easy e chic. Parliamo delle verdure ripiene, vero e proprio must della bella stagione!

0,35€ a porzione

Fiori alla ricotta salsiccia e cucunci

Ingredienti per 4-6 persone
16 fiori di **zucca** • 350 g di **ricotta di pecora** 350 g di **salsiccia** • 80 g di **cucunci sott'aceto** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i fiori di zucca, eliminando i gambi e i pistilli, e passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, unite la salsiccia, spellata e sgranata, sfumate con 1 bicchiere di vino e fate cuocere per una decina di minuti. Spegnete e tenete da parte. • **Scolate** la ricotta, raccoglietela in una ciotola, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e un po' di pepe, e lavorate con un cucchiaio di legno. • **Aggiungete** la salsiccia e i cucunci, tritati grossolanamente e lavorate ancora. • **Farcite** i fiori con il composto, richiudeteli e disponeteli in una teglia. Condite con un filo di olio e fate cuocere in forno a 200 °C per appena 5 minuti (giusto il tempo di farli appassire). • **Levate** e servite.

Tips & Tricks

Potete completare il piatto servendo i fiori ripieni su un'insalatina di zucchine tagliate a julienne e condite con un'emulsione di olio, salsa di soia e pepe.

Zucchine ripiene di riso carote e fiori

220 °C in 25 minuti

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine tonde** • 6 **fiori di zucca**
200 g di **carote** • 80 g di **riso Carnaroli**
1 bustina di **zafferano** • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Lavate** e asciugate le zucchine, tagliate la calotta superiore, svuotatele, lasciando un bordo di circa 1 cm, e salatele all'interno. Quindi, tagliate a dadini la polpa estratta. • **Raschiate** le carote sotto l'acqua corrente, spuntatele e tagliatele a dadini come le zucchine. • **Pulite** i fiori di zucca, eliminando gambi e pistilli, passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e tagliateli a julienne. • **Versate** il riso in una ciotola. Aggiungete le dadolatine di zucchine e carote, e la julienne di fiori di zucca, e profumate con lo zafferano, stemperato in un goccio di brodo caldo. Salate e condite con un filo di olio. • **Distribuite** il riso nelle zucchine svuotate, bagnatelo con 3-4 cucchiai di brodo caldo e mescolate.
• **Coprite** le zucchine con le loro calottine, infornate a 220 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Arricchite queste zucchine con un'irresistibile salsa di stracchino. Per prepararla, diluite **100 g di stracchino** con un goccio di **latte**, lavorando con un cucchiaio, profumate con una macinata di **pepe**, mescolate e il gioco è fatto.

Cipolle alla quinoa

Ingredienti per 4 persone
4 **cipolle rosse di Tropea**
150 g di **quinoa** • 1 costa di **sedano**
60 g di **olive di Gaeta** già snocciolate
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle, tagliatele a metà e svuotatele per ottenere delle barchette.
• **Disponete** le cipolle in una teglia, foderata con carta forno, salatele leggermente all'interno e fatele cuocere in forno a 220 °C per una decina di minuti. Levate e tenete da parte. • **Mondate** il sedano e tagliatelo a dadini piccoli.
• **Sciacquate** la quinoa sotto l'acqua corrente, scolatela e trasferitela in una casseruola. Condite con un filo di olio, mescolate e fate tostare a fuoco dolce.
• **Coprite** con 250 ml di acqua bollente, aggiungete il sedano a dadini e le olive; profumate con qualche foglia di basilico e fate cuocere finché l'acqua sarà stata completamente assorbita. • **Levate**, farcite le cipolle svuotate, rimettete in forno a 200 °C e fate cuocere per 5 minuti.
• **Sfornate**, portate in tavola e servite.

0,65€ a porzione

Tips & Tricks

Per rendere queste cipolle ancora più saporite, prima di servirle profumatele con un po' di basilico frullato con capperi, acciughe e un filo di olio.

Peperoni ripieni alla fregola

Ingredienti per 4 persone
4 **peperoni di Carmagnola**
120 g di **fregola** • 1 **melanzana**
2-3 **pomodori maturi**
1 rametto di **origano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, tagliateli a metà e svuotateli. • **Salateli** al loro interno e disponeteli in una teglia, foderata con carta forno. • **Lavate** le melanzane e sbucciatele parzialmente, rimuovendo alcune strisce di buccia con un pelapatate.
• **Tagliatele** a cubetti, salatele e fatele saltare in una padella con un filo di olio per una decina di minuti.
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a cubetti e raccoglieteli in una terrina. • **Unite** le melanzane e la fregola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, mescolate e farcite i peperoni. • **Bagnate** la farcitura di ogni peperone con circa 90 ml di acqua bollente, per impregnarla bene, infornate a 200 °C e fate cuocere per 15-20. Levate, portate in tavola e servite.

Pochi ingredienti, poca spesa e poco tempo per prepararla, ma tanto gusto ad assaggiarla: la ricetta slurp è irresistibile e super easy

Terrina ripiena di patate spinaci e champignon

Ingredienti per 6-8 persone

800 g di **patate** • 500 g di **spinaci** già puliti • 500 g di **champignon** già affettati • 80 g di **burro fuso** (più altro per imburrare) • 80 g di **caciocavallo stagionato** grattugiato • 2 cespi di **lattuga** • 2 **cipollotti** 12 fette di **prosciutto cotto** • 3 **tuorli** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

160 °C in 20 minuti

Preparazione

• **Lessate** le patate per 30 minuti a partire dal bollore. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola, • **Unite** il burro fuso, i tuorli e il caciocavallo grattugiato. Salate, pepate e amalgamate. • **Tritate** i cipollotti e fateli appassire in una casseruola con un filo di olio. Lavate gli spinaci, uniteli ai cipollotti e fateli stufare con la sola acqua residua del lavaggio. • **Fate trifolare** gli champignon in una casseruola con un filo di olio, finché saranno cotti. • **Lavate** e sfogliate la lattuga. Sbollentate le foglie per 1-2 minuti, scolatele, stendetele su un canovaccio e asciugatele, quindi battetele leggermente con un batticarne per appiattirle.

• **Imburrate** uno stampo da plumcake e foderatelo con le foglie di lattuga e quindi con le fette di prosciutto, facendole sbordare.

• **Farcite** a strati con il composto a base di patate, gli spinaci e i funghi. Richiudete la terrina, ripiegando lattuga e prosciutto, infornate a 160 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Sfornate, lasciate riposare per almeno 10 minuti, sformate e servite.

ATTENTI
a queste
DUE
Due focacce golose
e fragranti e due impasti
di base (intercambiabili),
con cui realizzarle.
Potete prepararle
e farcirle come
da ricetta o scatenare
la vostra fantasia!
2 ricette per mille variazioni sul tema
Vegetariana
0,79€
2 focacce
da 500 g
APPENA SFORNATE

Focaccia bianca Spring flavour

Ingredienti per 1 focaccia tonda
500-600 g di **impasto per focaccia bianca** (vedi pag. 92) • 30 g di **fiordilatte**
100 g di **caprino** • 50 g di **piselli**
70 g di **spinacini freschi** • 1 spicchio di **aglio** • 1 spicchio di **cipolla bianca**
brodo vegetale (eventuale) • **mix di semi** (zucca, lino, girasole) • **curcuma**
olio extravergine di oliva • **sale**
una teglia da 28-30 cm di diametro

Preparazione
• **Lavate** gli spinacini e lessateli in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli e lasciateli intiepidire. Fateli saltare in una padella con lo spicchio di aglio e un filo di olio. Spegnete e aggiustate di sale. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio; unite i piselli e portate a cottura, bagnando se necessario con un mestolino di brodo vegetale. Spegnete e aggiustate di sale.
• **Stendete** 250-300 g di impasto nella teglia a uno spessore di circa 2 cm. • **Farcite** con il fiordilatte, tagliato a julienne o a dadini, gli spinacini, i piselli, il caprino a ciuffetti e spolverizzate con un pizzico di curcuma.
• **Coprite** con l'impasto restante, steso allo stesso spessore, e sigillate bene i bordi.
• **Spennellate** con un filo di olio, cospargete con il mix di semi e lasciate lievitare coperto per circa due ore e mezza. • **Infornate** a 220 °C in modalità statica e fate cuocere per 15-18 minuti. Sfornate e servite.

L'utensile furbo

Per far lievitare più velocemente gli impasti, la ciotola di **Tescoma** con il coperchio a chiusura ermetica e il gel riscaldante: basta metterlo in forno a microonde e riscaldarlo per 45 secondi per averlo pronto all'uso. Prezzo: 23,90 euro.

1,75€
2 focacce
da 450/500 g

Tips & Tricks

Potete servire la focaccia rustica come antipasto, tagliandola a quadrotti e infilzandola negli stecchini di legno a due a due. Servitela insieme a una fresca insalatina di rucola e carote.

Rustica

Focaccia integrale con porchetta e asiago

Ingredienti per 1 focaccia rettangolare
800-900 g di **impasto per focaccia integrale** (vedi pag. 92) • 10-12 **fette di porchetta**
50-60 g di **fiordilatte in filone** • 180-200 g di **formaggio tipo asiago fresco**
rosmarino • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **teglia rettangolare da 30x40 cm**

Preparazione
• **Stendete** 400-450 g di impasto nella teglia a uno spessore di circa 2 cm. • **Farcite** con il fiordilatte, tagliato a julienne o a dadini, la porchetta e il formaggio, tagliato a fettine. Profumate con il rosmarino, tritato finemente. • **Stendete** l'impasto restante, sempre allo stesso spessore, adagiatelo sopra e sigillate bene i bordi. Spennellate con un filo di olio, coprite e lasciate lievitare coperto per circa due ore e mezza. • **Infornate** a 220 °C in modalità statica e fate cuocere per 15-18 minuti. Sfornate, tagliate a cubotti e servite.

Impasto diretto
Focaccia integrale

Ingredienti
1 kg di **farina integrale**
700 g di **acqua** • 20 g di **sale**
20 g di **lievito di birra**
20 g di **olio extravergine di oliva**
5 g di **latte in polvere**

Preparazione
• **Mescolate** in un recipiente abbastanza capiente la farina con il latte, circa 350-400 g di acqua e il lievito sbriciolato. Appena il composto sarà amalgamato, unite il resto dell'acqua, il sale e infine l'olio e impastate fino a ottenere una massa liscia, quindi trasferite l'impasto su un piano di lavoro. • **Dividetelo** in pezzi da 250-300 g (per la focaccia tonda) oppure da 400-450 g (per quella rettangolare) e stendete un pezzo a uno spessore di circa 2 cm. • **Bucherellate** la superficie con una forchetta e procedete con la farcitura scelta. • **Coprite** con un altro impasto, steso allo stesso spessore, e spennellate con un filo di olio oppure con un composto a base di uovo e panna.
• **Coprite** e lasciate lievitare circa due ore e mezza. • **Infornate** a 220 °C in modalità statica e fate cuocere per circa 15-18 minuti. Sfornate e servite.

Impasto diretto
Focaccia bianca

Ingredienti
1 kg di **farina debole tipo 0**
600 g di **acqua** • 20 g di **lievito di birra**
25 g di **sale** • 20 g di **olio extravergine di oliva** • 5 g di **latte in polvere**

Preparazione
• **Mescolate** in un recipiente capiente la farina con il latte, circa 350- 400 g di acqua e il lievito sbriciolato. Appena il composto sarà amalgamato, unite il resto dell'acqua, il sale e infine l'olio e impastate fino a ottenere una massa liscia, quindi trasferite l'impasto su un piano di lavoro. • **Dividetelo** in pezzi da 250-300 g (per la focaccia tonda) oppure da 400-450 g (per quella rettangolare) e stendete un pezzo a uno spessore di circa 2 cm. • **Bucherellate** la superficie con una forchetta e procedete con la farcitura scelta. • **Coprite** con un altro impasto, steso allo stesso spessore, e spennellate con un filo di olio, oppure con un composto a base di uovo e panna. • **Coprite** e lasciate lievitare circa due ore e mezza. • **Infornate** a 220 °C in modalità statica e fate cuocere per circa 15-18 minuti. Sfornate e servite.

IL METODO INFALLIBILE

BUONO A SAPERSI...

✓Le farine si distinguono dal grado di raffinatezza: si parte da quella tipo 00, 0, 1, 2, fino ad arrivare all'integrale. Quest'ultima è la migliore a livello nutrizionale ed è la più digeribile: contiene l'intero chicco in tutte le sue parti, amido, crusca e germe del grano, ed è per questo un alimento completo, ricco di fibre, vitamine, saliminerali e amminoacidi. Nella farina 0, invece, vengono eliminati la crusca e il germe del grano, la farina risulta più bianca e più facilmente lavorabile.

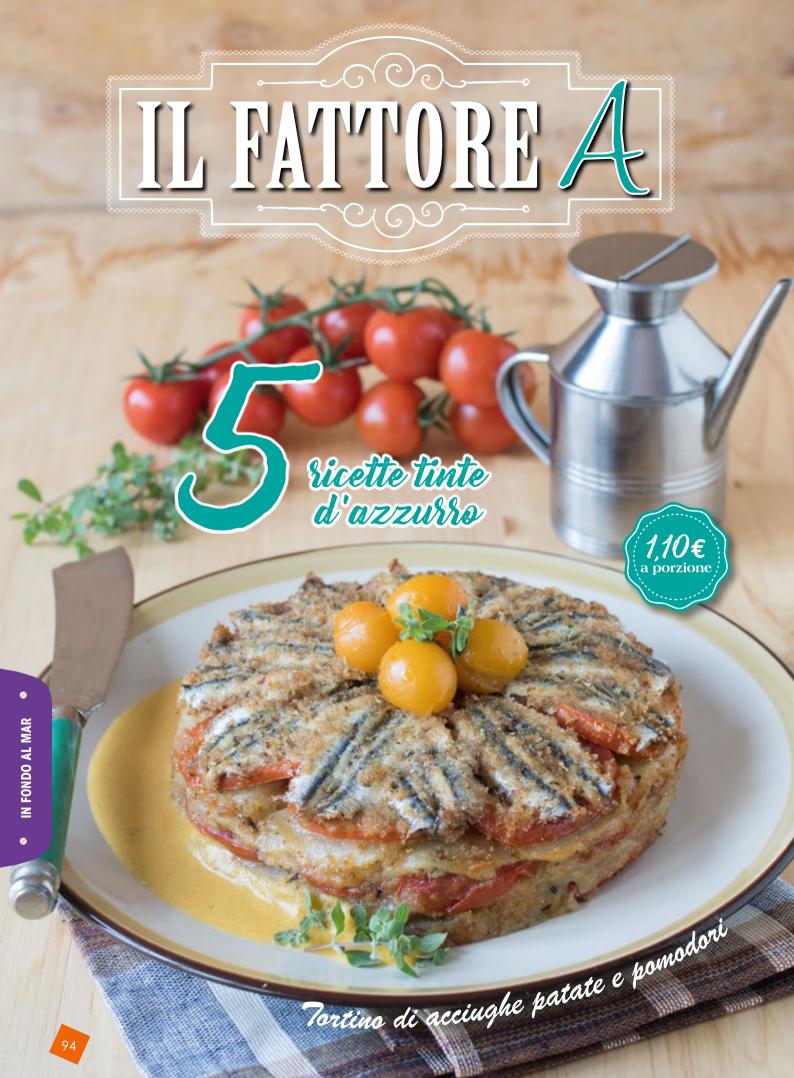
✓Una volta confezionato l'impasto, potete dividerlo in pesetti da 250-300 g l'uno: questa pezzatura può essere stesa in una teglia in alluminio usa e getta da circa 28-30 cm di diametro. La pezzatura da 400-450 g va trasferita invece in una teglia rettangolare da 30x40 cm.

✓I pesetti restanti possono essere surgelati per un utilizzo successivo.

✓La farcitura inserita fra i due strati di impasto prima della lievitazione, impregna la focaccia di aromi e profumi già durante il riposo; che poi si esaltano (ma non si bruciano, grazie alla copertura) con il calore della cottura.

✓Per la focaccia rustica, scegliete una mozzarella fiordilatte in filone: contiene meno latticello e risulta più asciutta.

✓Per ottenere un bell'effetto lucido, spennellate la focaccia con un composto a base di tuorlo e panna fresca.

IL FATTORE A
5 ricette tinte d'azzurro
1,10€ a porzione
Tortino di acciughe patate e pomodori

Alici o acciughe? Questo è dilemma!… Mica tanto, visto che si tratta del medesimo pesce azzurro: povero per eccellenza ma inarrivabile per gusto e bontà!

Tortino di acciughe patate e pomodori

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **acciughe** già pulite e diliscate
6-8 **patate medie** • 4 **pomodori** • 100 g di **pane grattugiato** • 1 rametto di **origano**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Aprite** le acciughe a libretto, lavatele e tamponatele con carta assorbente da cucina. Sbucciate le patate e affettatele sottilmente. Lavate e affettate anche i pomodori. • **Raccogliete** patate e pomodori in una ciotola, condite con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale, e mescolate. • **Miscelate** il pane grattugiato con un po' di origano, prezzemolo e aglio, tritati, e un filo di olio. • **Foderate** uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro con un carta forno e distribuite a strati le patate, leggermente sovrapposte, i pomodori e le acciughe. • **Spolverizzate** con la panatura aromatica e ripetete la sequenza degli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con acciughe e panatura. • **Coprite** con un foglio di carta di alluminio e infornate a 180 °C per una mezz'ora. Eliminate il foglio e fate dorare per altri 10 minuti. • **Sfornate**, lasciate riposare per un quarto d'ora e servite. È ottimo anche freddo.

La ricetta in più

Potete servire questo tortino su un velo di **crema di pomodorini** gialli. Scaldate un filo di **olio** in una casseruola. Unite 300 g di **passata di pomodorini gialli** e fate restringere per circa 15 minuti. Versate la **panna**, **pepate**, regolate di **sale** e portate a cottura a fuoco basso per 5 minuti, mescolando ogni tanto. Levate e servite.

Alici alla scapece

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **alici già eviscerate** • 1 **spicchio di aglio** • 1 **peperoncino** • 1 ciuffo di **mentuccia** • 1 dl di **aceto di vino bianco olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Private** le alici della testa, diliscatele, e sciacquatele sotto acqua fredda. Quindi tamponatele con carta assorbente da cucina. • **Scaldate** abbondante olio in una padella con l'aglio, schiacciato e friggete le alici per qualche minuto. • **Scolatele** su un foglio di carta assorbente da cucina e lasciatele raffreddare, quindi disponetele in un vassoio o una pirofila. • **Portate** a ebollizione l'aceto in un tegame con un goccio di acqua. • **Levate** e versate il liquido caldo sulle alici, in modo che ne siano ben impregnate. Coprite e lasciate riposare per almeno 12 ore. • **Condite** con un filo di olio a crudo e un pizzico di sale, profumate con un po' di mentuccia e di peperoncino, tritati, e servite.

La stagione

Il periodo giusto per acquistare alici fresche va da aprile fino a tutto il mese di novembre, i mesi della riproduzione, quando le alici si avvicinano alle coste. Le migliori alici in assoluto, tuttavia, sono quelle che si pescano prima che depongano le uova, cioè fino a giugno.

0,74€ a porzione

0,99€ a porzione

▲
Sandwich di alici in panatura al cacao

Ingredienti per 4 persone
500 g di **alici** già eviscerate • 150 g di **mozzarella** • 150 g di **mollica di pane in cassetta** • 60 g di **fecola di patate** 1 **peperoncino** • 1 **uovo** • 60 g di **olio extravergine di oliva** • 5 g di **cacao amaro in polvere** • 1 rametto di **timo**

Preparazione
• **Tritate** la mollica di pane e raccoglietela in una ciotola. Unite il cacao e un po' di timo e miscelate. • **Private l**e alici della testa, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale. Sciacquatele, asciugatele con carta assorbente da cucina e spolverizzatele da entrambi i lati con un po' di fecola.
• **Disponetele** su un vassoio dalla parte della pelle e lasciatele riposare per 5 minuti.
• Quindi **farcitele** a due a due a mo' di sandwich con un po' di mozzarella a fette e un po' di peperoncino tritato. • **Passate** i sandwich nell'uovo sbattuto e poi nella panatura al cacao, premendoli leggermente per farla aderire, quindi friggeteli da entrambi i lati in una padella con olio ben caldo, finché risulteranno croccanti fuori e morbidi dentro. Levate e servite.

1,15€ a porzione

Frittura di acciughe

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **acciughe** già eviscerate • 3 **uova farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Private** le acciughe della testa, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale. Sciacquatele sotto acqua fredda e tamponatele con carta assorbente da cucina.
• **Sgusciate** le uova in una ciotola, salate leggermente e sbattetele con una forchetta.
• **Infarinate** le acciughe da entrambi i lati, passatele nelle uova sbattute e quindi friggetele in olio ben caldo. Man mano che sono dorate e croccanti scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina.
• Al termine, **conditele** con un pizzico di sale e servitele. Vanno gustate ben calde.

Una questione di latitudine

Tra acciughe e alici come detto, non c'è alcuna differenza. Acciuga si usa al nord, in Liguria, Toscana e dintorni. Alice invece è il nome utilizzato nelle regioni centro-meridionali.

Involtini di alici alla cilentana

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **alici** già eviscerate • 500 g di **pelati** • 150 g di **mollica di pane raffermo** • 2 **uova** • 2 cucchiai di **grana grattugiato** • 1 cucchiaio di **pecorino grattugiato** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **farina**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

- **Private** le alici della testa, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale. Sciacquatele, asciugatele con carta assorbente da cucina e disponetele su un vassoio dalla parte della pelle.
- **Fate ammollare** la mollica in acqua, strizzatela e raccoglietela in una terrina.
- **Aggiungete** le uova, i formaggi grattugiati, un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe, regolate di sale e amalgamate.
- **Farcite** le alici una a una con il composto, arrotolandole a involtino.
- **Passate** gli involtini in un po' di farina e fateli cuocere in una padella con un filo di olio ben caldo, finché non saranno dorati. Levate e tenete da parte.
- **Scaldate** un filo di olio in un'altra padella con l'aglio. Versate i pelati, schiacciateli con una forchetta e fate restringere a fuoco medio per una ventina di minuti.
- **Aggiungete** gli involtini e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Profumate con un po' di prezzemolo e servite.

5,74€
6 porzioni

Consigli per gli acquisti

Le alici appena pescate sono sode e con squame aderenti, hanno un occhio vivo "sporgente", con pupilla nera, non rossa; branchie rosacee-rosse e un colore argenteo brillante. Occhio… anzi naso… all'odore di ammoniaca che è indice di poca freschezza!

Pochi ingredienti, poca spesa e poco tempo per prepararla, ma tanto gusto ad assaggiarla: la ricetta slurp è irresistibile e super easy

Fishball di alici ceci e zucchine

Ingredienti per 20 polpettine
500 g di **alici spinate surgelate**
250 g di **zucchine**
150 g di **ceci lessati**
1 **cipolla bionda piccola**
1 cucchiaio di **curry dolce**
1 ciuffo di **prezzemolo**
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Scongelate** le alici e asciugatele tamponandole con carta assorbente.
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e grattugiatele finemente, e tritate la cipolla
• **Rosolate** in una padella con un filo di olio la cipolla, le zucchine e unite le acciughe. Fatele cuocere per 4-5 minuti rigirandole con frequenza. • **Frullate** i ceci in un mixer con 3 o 4 cucchiai d'acqua. • **Impastate** in una ciotola le acciughe, le zucchine, i ceci frullati, il curry, un po' di prezzemolo tritato e 60 g di pangrattato. Regolate di sale e di pepe e amalgamate per bene. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e fate rassodare in frigorifero. • **Formate** circa 20 polpette, ungetele leggermente e poi passatele nel pangrattato. Trasferitele in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 25 minuti o fino a doratura. Sfornate e servite subito.

Aperitivo, buffet, brunch, light lunch!

4,90€
20 pezzi

GIRA
che ti
RIGIRA
5 ricette da far girare la testa
Sarà perché mettono allegria, sarà perché non servono particolari posate per gustarli, ma soprattutto… sarà perché, dài, sono buonissimi, con gli involtini di pesce non si sbaglia mai!
Involtini di alici al forno
Pesce azzurro, concentrato di salute

◀ Involtini di alici al forno

180 °C in 10 minuti

Ingredienti per 6 persone
600 g di **alici** già eviscerate • 150 g di **pane raffermo** • 2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **limone** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tritate** finemente il pane raffermo e raccoglietelo in una ciotola; condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Profumate con l'aglio e un po' di prezzemolo, tritati, e amalgamate. • **Pulite** le alici, eliminate testa e coda, apritele, diliscatele, lavatele e asciugatele. • **Appoggiate** le alici dalla parte della pelle su un piano, cospargetele con la miscela di pane aromatica e arrotolatele a involtino. • **Distribuite** gli involtini in una pirofila, conditeli con un filo di olio e spruzzateli con il succo del limone.
• **Spolverizzate** con la scorza grattugiata del limone, infornate a 180 °C e fate cuocere per una decina di minuti, o comunque fino a doratura. Levate e servite.

Involtini di orata e caponatina di peperoni in foglie di riso ▶

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **filetti di orata affumicata** senza pelle
150 g di **riso basmati** • 12 **fogli di riso**
qualche stelo di **erba cipollina** • 3 **peperoni** (1 giallo, 1 rosso e 1verde) • 150 g di **pomodorini gialli** • 1 **cipollotto** • 2 cucchiai di **uvetta** • 2 cm di **zenzero** • **aceto di mele**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
salsa al cocco e curry

Preparazione
• **Tritate** il cipollotto e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio. • **Unite** i peperoni, mondati e tagliati a listerelle, i pomodorini, a spicchietti, l'uvetta, ammollata, e lo zenzero, grattugiato; condite con 1 cucchiaio di aceto e fate cuocere finché i peperoni non saranno morbidi. Salate, pepate e lasciate raffreddare.
• **Lessate** il riso in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione (11 minuti circa). Scolatelo e tenetelo da parte.
• **Reidratate** i fogli di riso, immergendoli uno alla volta in poca acqua a temperatura ambiente per pochi secondi. Man mano che procedete, adagiateli sul piano di lavoro, foderato con carta forno e leggermente unto di olio. Quindi farciteli con i filetti di orata e la caponatina di peperoni, e chiudeteli a fagottino. • **Profumate** gli involtini e il riso con un po' di erba cipollina tagliuzzata, completate con un po' di salsa al cocco e curry e servite.

Un piatto davvero unico!

Salsa al cocco e curry

Mondate **1 cipollotto**, **1 carota** e **1 costa di sedano**, tritateli e fateli appassire in una casseruola con **un filo di olio**. Aggiungete **2 cucchiai di curry dolce**, versate **350 ml di latte di cocco** e fate cuocere per 10-12 minuti. Regolate di **sale**, spegnete e frullate fino a ottenere una salsa liscia.

Involtini di orata alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone
8 filetti di **orata** già puliti • 100 g di **mollica di pane** raffermo • 50 g di **pomodorini secchi** • 50 g di **olive nere** già snocciolate • 1 cucchiaio di **capperi** dissalati • 1 spicchio di **aglio** 1 ciuffo di **prezzemolo** • **pangrattato** **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** nel bicchiere del mixer i pomodorini secchi, la mollica di pane, le olive e i capperi. Profumate con l'aglio e un po' di prezzemolo, salate, pepate e frullate brevemente.
• **Distribuite** il composto sui diletti di orata, arrotolateli a involtino e legateli con spago da cucina. • **Adagiate** gli involtini in una teglia, foderata con carta forno, spolverizzate con un po' di pane grattugiato e condite con un filo di olio. Infornate a 180 °C e fate cuocere per una ventina di minuti. Levate e servite.

180 °C in 20 minuti

Delicato e (ri)pieno di gusto

180 °C in 15 minuti

Involtini di triglie

Ingredienti per 4 persone
8 **triglie** già eviscerate • 2 **melanzane** tonde
100 g di **granella di pistacchi**
3 cucchiai di **farina di mais** • 1 rametto di **origano** • **aceto di vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane, spuntatele, tagliatele a fette spesse circa 1/2 cm e grigliatele su una piastra ben calda da entrambi i lati. Levatele, conditele con un filo di olio, una spruzzata di aceto e un pizzico di sale; profumate con un po' di origano e tenete da parte. • **Sfilettate** le triglie, squamatele ed eliminate le eventuali lische residue.
• **Miscelate** la granella di pistacchi con la farina di mais e un pizzico di sale.
• **Passate** i filetti di triglia nella miscela e premete leggermente, per farla aderire.
• **Farcite** i filetti con una fettina di melanzana, arrotolateli a involtino e fermateli con uno stecchino. • **Distribuite** gli involtini in una teglia, foderata con carta forno, irrorateli con un filo di olio e infornate a 180 °C per circa 15 minuti. Levate e servite.

Involtini di dentice in foglia di porro

Ingredienti per 4-6 persone
1 **dentice** da circa 1,5 kg già eviscerato
12 foglie di **porro** • 60 g di pecorino grattugiato • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sfilettate** il dentice, diliscatelo, spellatelo e tagliate la polpa a fette sottili. • **Scottate** le foglie di porro in acqua bollente per pochi minuti, scolatele e stendetele su un piano. • **Sistemate** su un'estremità di ogni foglia una fettina di dentice, distribuite un po' di pecorino, tagliato a fiammifero, profumate con un po' di prezzemolo tritato, coprite con una seconda fettina di dentice, salate leggermente e arrotolate la foglia fino ottenere un involtino. • **Trasferite** gli involtini in una teglia, foderata con carta forno. • **Irrorate** con un filo di olio e infornate a 180 °C per una quindicina di minuti. Levate e servite.

Il tocco in più!
Accompagnate questi involtini con un po' di maionese aromatizzata con qualche scorzetta di arancia.

Il (pesce) bianco è chic!

2€ a porzione

UN PRANZO NEL LAZIO

PREPARA A CASA TUA I PIATTI TIPICI DELLA “REGIONE DELLE MERAVIGLIE”

ANTIPASTO

FRITTATA DI ASPARAGI (VT)

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE):

- 800 g di asparagi verdi di Canino e Montalto di Castro
- 4 uova
- 100 g di pecorino o parmigiano
- prezzemolo
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Pulire gli asparagi, lavarli e metterli a bollire per pochi minuti. In una ciotola sbattere le quattro uova, aggiungere il sale e il pepe, il prezzemolo finemente tritato ed il formaggio. Aggiungere, quindi, gli asparagi tagliati a pezzetti grossolani. Versare il composto in una padella con olio extra vergine di oliva. Rigirare, per consentire la cottura da entrambi i lati e servire calda.

PRIMO

AMATRICIANA (RI)

INGREDIENTI PER LA PREPARAZIONE DI 500 GRAMMI DI PASTA:

- 500 g di bucatini o spaghetti
- 200 g di ‘Guanciale Amatriciano’
- un goccio di vino bianco secco
- 400 g di pomodorini o pelati di qualità
- Pecorino Romano DOP
- un pezzetto di peperoncino fresco o essiccato (eventuale)
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

Far imbiondire, in una padella, il Guanciale Amatriciano, tagliato a listelli lunghi. Aggiungere il vino bianco, il pepe nero q.b., eventualmente il peperoncino e cuocere a fuoco lento per alcuni minuti finché il guanciale non risulterà leggermente dorato. Togliere dalla padella i listelli di guanciale, sgocciolare bene e tenerli da parte possibilmente in caldo, evitando così il rischio di farli diventare troppo secchi e salati. Unire i pomodori tagliati a filetti e privati dei semi, avendoli precedentemente sbollentati, oppure utilizzare pomodori pelati di qualità. Salare, mescolare e cuocere a fuoco vivo per circa 15 minuti.

Unire alla salsa i listelli di guanciale precedentemente messi da parte, mescolando nuovamente la salsa.

Cuocere la pasta in acqua leggermente salata. A cottura quasi ultimata, scolare, ripassare nella padella con il sugo, aggiungere il Pecorino Romano DOP.

Impiattare, spolverando con il pecorino e servire.

SECONDO

ABBACCHIO ALLA SCOTTADITO (RM)

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE):

- 12 costolette di Abbacchio Romano IGP
- 100 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- il succo di 1 limone
- sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:
Preparare una marinata emulsionando in una ciotola l'olio con il succo di metà limone, un pizzico di sale, una macinata di pepe e aromatizzando con il rosmarino e l'aglio pelato e diviso a metà. Appiattire leggermente con il batticarne le costolette di Abbacchio, ungerle da entrambi i lati con l'emulsione e disporle in un contenitore di vetro con il resto della marinata; coprire con una pellicola e lasciar insaporire per un'ora in frigorifero. Cuocere le costolette sulla brace o su una piastra di ghisa per qualche minuto. Servire caldissime con una fetta di limone.

CONTORNO

CARCIOFI ALLA SETINA (LT)

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE):

- 8 carciofi di Sezze
- 2 limoni
- 30 g di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- olio extra vergine di oliva
- menta romana

PROCEDIMENTO:
Pulire i carciofi, staccare le foglie esterne, tagliare il gambo e immergerli in acqua con succo di limone. Preparare un trito con due spicchi di aglio, la mentuccia, il sale e inserire all'interno dei carciofi. Disporre i carciofi su una teglia con abbondante olio e acqua (circa un bicchiere) e cuocere in forno a temperatura media. Di tanto in tanto bagnare i carciofi con il liquido di cottura. Servire caldi.

DOLCE

AMARETTI DI GUARCINO (FR)

INGREDIENTI (PER 8 PERSONE):

- 300 g zucchero a velo
- 200 g mandorle dolci pelate
- 20 g mandorle amare
- 4 albumi
- ostie q.b.

PROCEDIMENTO:
Tritare tutte le mandorle e mescolare con lo zucchero. Montare a neve gli albumi e mescolarli molto delicatamente, poco per volta, al composto. Rivestire una teglia con carta da forno e distribuire le ostie distanziate tra di loro. Su ciascuna ostia mettere un cucchiaio del composto preparato, dandogli una forma ovale. Infornare a 180° gli amaretti per circa mezz'ora o fino a quando non sono ben dorati. Al termine della cottura sfornare e far raffreddare. Staccare delicatamente dalla carta forno e servire gli amaretti.

SCOPRI LA REGIONE DELLE MERAVIGLIE ANCHE A TAVOLA.
> Tante altre ricette tipiche su:
WWW.VISITLAZIO.COM/RICETTE

GOLOSITÀ e FRESCHEZZA

Sono prelibati, delicati, profumati, praticamente irresistibili… I dolci con fragole e fragoline conquistano tutti i palati, da quelli giovani e ghiottoni, ai più maturi ed esigenti: per questo è più divertente prepararli come in una brigata di cucina!

6 tentazioni a cui cedere

Millefoglie ...millevoglie

Millefoglie di cialde sablée con crema al latte e fragole

Ingredienti per 4 persone
per le cialde: 150 g di **burro**
150 g di **zucchero** • 1 **arancia** • 1 **limone**
2 **tuorli** • 200 g di **farina 00** • 80 g di **fecola**
per la crema: 250 ml di **latte** • 2 **albumi**
50 g di **zucchero** • 25 g di **maizena**
2 cl di **grand marnier** • 100 g di **panna fresca**
per la decorazione: 400 g di **fragole**
2 cucchiai di **aceto balsamico**
60 g di **miele di arancio**

Preparazione
• **Per le cialde**: disponete le farine a fontana su una spianatoia; unite al centro il burro e lo zucchero e lavorate fino a ottenere un composto bricioloso. Incorporate i tuorli e la scorza degli agrumi grattugiata e impastate velocemente. • **Realizzate** 12 sfere di uguali dimensioni e trasferitele in frigorifero per una mezz'ora. • **Stendete** le sfere fino a ottenere dei dischetti spessi circa 4 mm. Trasferiteli su una placca, foderata con carta forno, e infornate a 160 °C per circa 8 minuti, fino a leggera doratura. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Per la crema**: lavorate gli albumi con lo zucchero e la maizena; versate a filo il latte caldo, mescolate e fate cuocere fino ad addensamento. Spegnete e lasciate raffreddare, quindi profumate con il liquore. Se necessario, setacciate la crema. • **Montate** la panna fresca e incorporatela delicatamente al composto. • **Per la decorazione**: lavate le fragole, mondatele e tagliatele a dadini, quindi aggiungete l'aceto e mescolate bene. Confezionate i dessert alternando le cialde alla crema e alle fragole. Guarnite con un filo di miele caldo e servite.

Sciroppo di glucosio fatto in casa

Versate 140 g di **acqua**, 300 g di **zucchero** e 2 cucchiaini di succo di **limone** filtrato in una pentola su fiamma media. Mescolate e quando comincia a disciogliersi abbassate il fuoco. Cuocete finchè l'acqua sarà evaporata e lo sciroppo si sarà raddensato e avrà preso un colore dorato.

Ganache al cioccolato con fragole e croccante alla mandorla

Ingredienti per 4 coppe
per il croccante: 50 g di **burro** • 50 g di **farina di mandorla** • 50 g di **farina 00** • 50 g di **zucchero** • 20 g di **granella di fave di cacao**
per la ganache: 100 g di **panna fresca**
20 g di sciroppo di **glucosio** (o 10 g di miele di acacia) • 135 g di **cioccolato al latte**
225 g di **panna fresca**
per le fragole alla mandorla: 16 **fragole**
250 g di latte di **mandorla dolce** • **zucchero**

Preparazione
• **Per il croccante**: in una ciotola lavorate il burro con le farine fino a ottenere un composto sabbioso. Unite lo zucchero e la granella di cacao e amalgamate bene. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero, se possibile per una notte intera. • **Sbriciolate** il composto in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 165 °C per almeno 15 minuti, fino a doratura. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Per la ganache**: fate scaldare la panna con il glucosio (o del miele scaldato e disciolto in acqua), versate il composto caldo sul cioccolato ed emulsionate con un mixer a immersione. • **Incorporate** la panna liquida, trasferite in frigorifero e fate cristallizzare per tutta la notte. • **Montate** il composto in una planetaria finché non sarà ben spumoso. • **Raccoglietelo** in un sac à poche con bocchetta liscia da 12 e tenete da parte. • **Per le fragole alla mandorla**: lavate le fragole, mondatele e tagliatele a pezzetti; raccoglieteli in una ciotola, unite il latte di mandorla, poco zucchero e lasciate macerare per un'oretta. • **Distribuite** il croccante nelle coppe e adagiate sopra le fragole, ben scolate dal latte di mandorla. Coprite con ciuffetti di ganache e servite.

Crostata di ricotta e confettura di fragole

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **pasta frolla** • 100 g di **confettura di fragole** • 350 g di **ricotta**
90 g di **zucchero a velo** • 2 cucchiai di **latte**
fragole per decorare • **zucchero a velo**
stampo da 26 cm di diametro

Preparazione
• **Stendete** la frolla, formate un disco di circa 5 cm di spessore e adagiatelo sullo stampo imburrato e infarinato; tagliate via gli eccessi, bucherellate con una forchetta il fondo e tenete in freezer per circa mezz'ora.
• **Spalmate** il fondo con la confettura.
• **Lavorate** la ricotta con lo zucchero e il latte e adagiate il composto delicatamente sopra la confettura, pareggiandolo.
• **Formate** una griglia con i ritagli di frolla su di un foglio di carta da forno e mettete in freezer una decina di minuti.
• **Sistematela** sopra la crostata facendola scivolare dolcemente dalla carta e ritagliate gli eccessi. • **Infornate** a 180 °C per circa mezz'ora, fino a doratura. • **Lasciate raffreddare** completamente e decorate con fragole e zucchero a velo.

fatta in casa

Nella planetaria, unite 500 g di **farina** con 200 g di **zucchero**. Aggiungete 250 g di **burro** freddissimo tagliato a cubetti e con le mani fredde, lavorate fino ad ottenere un impasto sbriciolato. Unite 2 **uova** e azionate la macchina per qualche minuto fino a che l'impasto sia liscio e omogeneo. Formate una palla, avendo cura di non scaldare troppo l'impasto con le mani, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per mezz'ora.

Stecchi gelato alle fragoline e menta

Ingredienti per circa 10 stecchi
1 cestino di **fragoline di bosco**
1 rametto di **menta** • 150 g di **yogurt greco intero** • 100 g di **panna montata** **zucchero a velo** • **stampini per ghiaccioli**

Preparazione
• **Lavate** e mondate le fragoline. Raccoglietele in un mixer da cucina, unite la menta, un cucchiaio di zucchero a velo e uno di yogurt e frullate per bene. • **Amalgamate** lo yogurt rimanente con la panna montata e dolcificate a piacere con lo zucchero a velo. • **Versate** i due composti, alternandoli, negli stampini per ghiacciolo e trasferiteli in freezer per un'ora. • **Inserite** gli stecchi e lasciate congelare, meglio se tutta la notte. • **Passate** gli stampini in acqua calda per circa 20 secondi, sformate gli stecchi e servite.

3,98€
10 stecchi

Brividi di piacere

Yummi!

Sono già pronti i nuovi **Frozen Yogurt** di **Yogurteria Merano**: leggeri, con pochi grassi e poche calorie (circa 80 a stecco), in vendita a 3,99€ a confezione (5 pezzi).

L'alleato in cucina
I frutti di bosco di **F.lli Orsero** sono raccolti a mano, trasportati e confezionati con velocità per garantire la massima freschezza e un sapore genuino. Sono poveri di zuccheri e calorie ma ricchi di potassio e vitamine: un concentrato di benessere. In confezione tris da 150g e confezione monofrutto da 125g.
0,69€ a porzione
Pura golosità
DELIZIE ALLE FRAGOLE

Spiedini di banana in pastella pan di Spagna e fragole

Ingredienti per 10 persone
250 g di **fragole** • 3 **banane**
2 **limoni** • 1 ciuffo di **menta**
olio di cocco • 1 confezione di **pan di Spagna**
per la salsa di frutti bosco:
300 g di **frutti di bosco misti**
2 cucchiai di **zucchero di canna integrale**
per la pastella:
1 **uovo** • 60 g **di farina 0**
20 g di **amido di mais** • 80 g di **latte freddo** (o bevanda vegetale senza lattosio)

Preparazione
• **Per la salsa**: raccogliete i frutti di bosco e lo zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e fate cuocere finché i frutti saranno morbidi. Spegnete e frullate fino ad avere un composto della giusta consistenza.
• **Per la pastella**: in una ciotola sbattete l'uovo con il latte, unite in un solo colpo la farina e l'amido di mais e mescolate fino ad avere una consistenza omogenea. Trasferite in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
• **Sbucciate** le banane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e poi a pezzetti e irroratele con il succo di un limone. • **Immergeteli** nella pastella e friggeteli in una padella antiaderente con una noce di olio di cocco, rigirandoli 2-3 volte con delicatezza, finché saranno ben dorati (ci vorranno circa 2-3 minuti). Scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Lavate**, affettate le fragole e spruzzatele con il succo di mezzo limone. • **Tagliate** a cubetti il pan di Spagna. • **Preparate** gli spiedini alternando i cubetti di pan di Spagna ai pezzetti di banana pastellata e alle fragole. • **Trasferite** la salsa di frutti di bosco nelle ciotoline, guarnite con foglioline di menta e servite a parte con gli spiedini.

L'alleato in cucina

Alpigiana di Bayernland è un formaggio fresco a base di "quark" prodotto con latte bavarese, caglio, sale e fermenti lattici, senza conservanti e senza additivi chimici. Vaschette da 100 e 150 g (www.bayernland.it)

Cupcake al cocco e fragoline

Ingredienti per 12 cupcakes
3 **uova** • 150 g di **zucchero**
100 g di **olio di semi** • 120 g di **farina 00**
60 g di **cocco grattugiato** • 2 cucchiaini di **lievito per dolci** • 100 g di **fragoline di bosco** • 2 cucchiai di **zucchero a velo**
150 g di **formaggio cremoso spalmabile**
150 g di **burro morbido**
150 g di **zucchero a velo**
fragoline di bosco (per la decorazione)
cocco grattugiato (per la decorazione)

Preparazione
• **Montate** le uova con lo zucchero, versate a filo l'olio e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate a mano la farina, il cocco grattugiato e il lievito.
• **Distribuite** il composto in una teglia per muffin, foderata con dei pirottini di carta, e infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Lavate** e mondate le fragoline, raccoglietele in un pentolino con lo zucchero a velo e pochissima acqua, e fate cuocere fino a ottenere una composta. Spegnete, lasciate intiepidire e frullate. • **Lavorate** con le fruste il formaggio spalmabile con il burro e lo zucchero; unite la composta di fragoline, poca alla volta, e amalgamate fino a ottenere un impasto soffice ma fermo. • **Raccogliete** il frosting in un sac à poche e trasferitelo in frigorifero per un paio di ore. • **Decorate** i cupcakes con il frosting, completate con una spolverizzata di cocco grattugiato, una fragolina in cima e servite.

Impastare, montare, decorare… la pasticceria è arte e scienza, tecnica e creatività, passione, ma anche divertimento. E fatta in casa, anche enorme soddisfazione. Provate a preparare queste torte insieme ai più piccini: sarà un'avventura, stimolante e sorprendente. Praticamente, un gioco da ragazzi… o quasi!

Torta al cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
per la base: 90 g di **burro morbido** • 90 g di **zucchero**
75 g di **farina setacciata**
15 g di **cacao amaro in polvere**
1 cucchiaino da caffè di **lievito**
75 g di **uova** • 40 g di **latte**
per la crema al burro e cacao:
600 g di **burro a pomata** • 1,2 kg di **zucchero a velo** • 4 cucchiai di **cacao amaro in polvere**
per la crema al cioccolato:
500 g di **latte** • 100 g di **zucchero**
20 g di **cacao amaro in polvere**
100 g di **cioccolato fondente** • 100 g di **tuorli** • 40 g di **amido di mais**
vi servono inoltre: **pasta di zucchero bianca** • **burro** • **farina** **coppapasta** a forma di stellina e di cuoricino (o quelli che preferite)

180 °C in 25 minuti

3,95€ 8 porzioni

5 Torte Vietate ai Maggiori di 14 anni

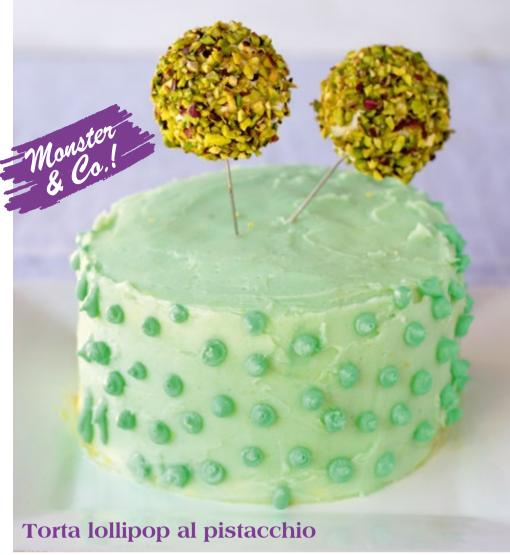
3 piani di golosità

Preparazione

• **Per la torta:** con una frusta a mano montate il burro e lo zucchero; unite le uova, un cucchiaio di farina, e amalgamate per bene. Incorporate la farina restante, il cacao, il lievito e infine il latte fino a ottenere un composto omogeneo. • **Versatelo** in una teglia da 25 cm di diametro, imburrata e infarinata. • **Infornate** a 180 °C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.
• **Per la crema al cioccolato:** in un pentolino portare al primo bollore il latte con la metà dello zucchero e il cacao. • **Lavorate** i tuorli con lo zucchero restante, unite l'amido e mescolate fino a ottenere una pastella. Versate a filo il latte caldo, rimettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. Spegnete, incorporate il cioccolato, grattugiato, e fate raffreddare. • **Per la crema al burro:** lavorate il burro a pomata con lo zucchero. Unite il cacao setacciato e mescolate. Tenete da parte in frigorifero.
• **Per il montaggio:** tagliate la torta in senso orizzontale per ottenere 3 dischi. • **Farciteli** con la crema al cioccolato e spalmate su tutta la superficie la crema al burro e cacao, quindi trasferite in frigorifero per almeno 3 ore. • **Stendete** la pasta di zucchero bianca e ritagliate le decorazioni con gli appositi coppapasta. Decorate a piacere la superficie e il bordo della torta e servite.

Alta pasticceria

La **crema al burro** di accademia si fa così (per circa 300 g): scaldate a fuoco dolce 150 g di **zucchero** in 50 g di **acqua**, mescolando di tanto in tanto. Lo sciroppo, così ottenuto, dovrà arrivare alla temperatura di 121°C (utilizzate un termometro da cucina). Montate 90 g di **tuorli** (circa 6) e aggiungetevi lo sciroppo. Lavorate 175 g di **burro** a temperatura ambiente con i semi di **vaniglia**, fino a ottenere un composto spumoso. Unite infine i due composti che dovranno avere una consistenza cremosa.

Torta lollipop al pistacchio

Ingredienti per 6 persone
per la torta: 4 **uova** • 75 g di **zucchero**
85 g di **farina 00** • 15 g di **fecola**
1 pizzico di **sale**
per la crema al pistacchio: 750 g di **latte**
200 g di **zucchero** • 150 g di **tuorli**
80 g di **amido di mais** • 2 cucchiai di **pasta di pistacchio**
per la crema al burro: 300 g di **burro a pomata** • 600 g di **zucchero a velo**
colorante alimentare verde
per la decorazione: 2 **lollipop** da 3-4 cm di diametro • **crema al burro bianca**
granella di pistacchi

Preparazione

• **Per la torta:** montate gli albumi a neve ben ferma con lo zucchero; unite i tuorli liquidi, leggermente sbattuti, e mescolate a mano. Incorporate infine la farina, setacciata con la fecola e il sale, versate il composto ottenuto in una teglia foderata con carta forno. • **Infornate** a 180 °C per circa 12 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire, quindi sformate la torta, eliminate la carta forno e capovolgetela su un canovaccio pulito.
• **Arrotolatela**, partendo dal lato corto, e lasciate raffreddare il rotolo così ottenuto.
• **Per la crema al pistacchio:** in un pentolino portate al primo bollore il latte con la metà dello zucchero. • **Lavorate** i tuorli con lo zucchero restante, unite l'amido e mescolate ancora. • **Versate** a filo il latte caldo, rimettete sul fuoco e fate cuocere fino ad addensamento. Togliete dal fuoco, incorporate la pasta di pistacchio e lasciate raffreddare.
• **Per la crema al burro:** con le fruste elettriche lavorate il burro a pomata insieme allo zucchero a velo. • **Aggiungete** qualche goccia di colorante verde al composto, poi prelevatene una parte e aggiungete qualche goccia in più di colorante, per ottenere un verde più intenso, alla crema restante (vi servirà per realizzare una decorazione a pois).
• **Per il montaggio:** srotolate il biscotto, farcitelo con la crema al pistacchio e arrotolate nuovamente. Rifinite i lati esterni tagliando l'eccesso e realizzando un cilindro uniforme.
• **Spalmate** su tutta la superficie la crema al burro verde chiaro e cercate di livellare per bene con una spatola. Trasferite in frigorifero e fate raffreddare. • **Realizzate** dei pois lungo il bordo esterno con la crema al burro verde scuro.
• **Ricoprite** i lollipop con la crema al burro bianca e poi passateli nella granella di pistacchi. Sistemateli sopra la torta e servite.

Torta Arcobaleno

Ingredienti per 6 persone
per le crêpes: 350 g di **latte** • 150 g di **farina** • 2 **uova** • 2 pizzichi di **cannella in polvere** • 10 g di **zucchero** • **burro coloranti alimentari** (rosso, giallo, verde, viola, blu e arancione)
per la crema al cocco: 400 g di **latte di cocco** • 100 g di **panna fresca**
40 g di **amido di mais** • 100 g di **tuorli**
120 g di **zucchero** • 200 g di **panna montata**
per la decorazione: 300 g di **panna montata cocco grattugiato** • **confettini colorati al cioccolato**

Preparazione
• **Per le crêpes:** versate la farina in una ciotola capiente con la cannella. A parte mescolate le uova con lo zucchero e il latte. • **Unite** la pastella ottenuta alla farina e amalgamate per bene con una frusta. Coprite e fate riposare il composto per almeno 30 minuti. • **Dividete** il composto fluido in piccole ciotoline e colorate a piacere con i diversi colori. • **Fate scaldare** un padellino da 20-22 cm di diametro, mettete una noce di burro e versate una quantità di pastella necessaria a coprire il fondo. • **Fate cuocere** un lato fino a doratura, quindi capovolgete e proseguite la cottura anche dall'altra parte. Levate e continuate a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento dei diversi composti.
• **Per la crema al cocco:** fate scaldare in un pentolino la panna con il latte di cocco e la metà dello zucchero. • **Mescolate** a parte i tuorli con lo zucchero rimanente e l'amido, versate il liquido caldo, rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. Levate e fate raffreddare. • **Incorporate** la panna montata e tenete da parte in frigorifero. • **Per il montaggio:** alternate le crêpes di diversi colori con la crema al cocco, componendo una sorte di arcobaleno, fino a esaurimento degli ingredienti. • **Ricoprite** torta con la panna montata, spolverizzate con il cocco grattugiato, decorate con i confettini colorati e servite.

Andrà tutto bene

4,60€
6 porzioni

La cheesecake che non ti aspetti!

Crêpes-cheescake alla frutta

Ingredienti per 6 persone
per le crêpes: 1 **uovo** • 1 **tuorlo**
100 g di **farina di grano saraceno**
250 g di **latte** 30 g di **zucchero** • **burro**
per la crema di formaggio: 100 g di **panna fresca** • 300 g di **formaggio cremoso spalmabile** •160 g di **zucchero a velo**
la scorza di **2 lime** grattugiata
per i pinoli caramellati: 200 g di **pinoli** già pelati
100 g di **zucchero** • 2 cucchiai di **acqua**
vi servono inoltre: 1 cestino di **fragole**
200 g di **ciliegie** • 4 **kiwi** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per le crêpes:** versate la farina di grano saraceno in una ciotola capiente. A parte mescolate le uova con lo zucchero e il latte. Unite la pastella ottenuta alla farina e amalgamate per bene con una frusta. Coprite e fate riposare il composto per almeno 30 minuti. Fate scaldare un padellino da 20-22 cm di diametro, mettete una noce di burro e versate una quantità di pastella necessaria a coprire il fondo. Fate cuocere un lato fino a doratura, quindi capovolgete e proseguite la cottura anche dall'altra parte. Levate e continuate a realizzare le altre crêpes fino a esaurimento del composto. • **Per la crema di formaggio:** montate la panna con il formaggio cremoso e lo zucchero a velo con una frusta; aromatizzate con la scorza grattugiata dei lime e tenete da parte. • **Per i pinoli caramellati:** fate sciogliere in un pentolino lo zucchero con l'acqua; aggiungete i pinoli e mescolate finché il caramello non ricoprirà per bene ciascun pinolo. Versate su un foglio di carta forno e fate raffreddare. Sbucciate e tagliate a fettine la frutta.
• **Per il montaggio:** alternate le crêpes con la crema al formaggio, i pinoli caramellati e la frutta, pulita e tagliata a dadini. Spolverizzate con lo zucchero a velo, guarnite a piacere con altra frutta e servite.

L'alleato in cucina

E se a qualcuno piace più dolce? L'alternativa semplice, velocissima e golosa, alla crema di formaggio è farcirte gli strati di crepes con una buona confettura, che addolcisce il sapore rustico del grano saraceno della crêpe: come la confettura di albicocche della linea biologica **"Dalla Nostra Terra"** di **Callipo** (**vasetto da 280g, €5,20 su shop. callipo.com**).

1,05€ a porzione

Torta Ufo

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **pan di Spagna** in fogli dello spessore di 1 cm • 250 g di **mascarpone** 400 g di **panna montata** • 150 g di **ricotta** 1 **ananas** • **succo di ananas** • **fragole** **granella di pistacchi**
vi serve inoltre: **uno stampo da zuccotto di 20 cm di diametro**

Preparazione
• **Sbucciate** l'ananas e tagliatelo a fette. Tenetene da parte 6 e tagliate le altre a cubetti. • **Raccogliete** la ricotta e il mascarpone in una ciotola, e lavorate con un cucchiaio di legno. Unite 250 g di panna montata e incorporate, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
• **Foderate** lo stampo con un foglio di pellicola trasparente e quindi con un po' del pan di Spagna, tagliato in triangoli. • **Bagnate** con un po' di succo di ananas e farcite con uno strato di crema e con un po' di cubetti di ananas.
• **Chiudete** con un disco di Spagna, tagliato a misura, e ripetete la sequenza degli strati, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con il pan di Spagna. • **Coprite** con un foglio di pellicola trasparente, mettete in frigo e lasciate raffreddare per almeno 6 ore. • **Sformate** il dolce su un piatto da portata, spalmatelo con la panna montata, guarnitelo secondo la vostra fantasia, con le fette di ananas tenute da parte, qualche fragola e un po' di granella di pistacchi, e servite.

combo Menu

BENVENUTI AL SUD

BENVENUTI AL NORD

IN… RISO STAT VIRTUS

BIMBILANDIA

FLOWER POWER

PIATTO RICCO!

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Medaglioni speck e brie in carrozza, girandole di frappe, o pan brioche? Diteci tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

All'interno l'inserto staccabile, nel **formato rivista**, grande e leggibile

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno **un libro di ricette in omaggio!**

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

La ricetta scelta questo mese è di Livia Vannutelli

"Cara Redazione,
sono Livia e faccio la studentessa alle superiori.
In questo periodo, un po' come tutti, sono a casa a causa dell'emergenza e oltre a seguire il programma delle lezioni online, cerco di passare il tempo in modo creativo e utile. Quale modo migliore della cucina?! Da bambina ho spesso osservato e seguito la nonna e la mamma trafficare con i fornelli e anche a me piace molto. E così ho preso Facile Cucina di marzo che la mamma aveva portato a casa e sfogliandola ho deciso di sorprendere tutti e preparare qualcosa di speciale. Ho scelto le minipasqualine asparagi e salmone e le fettuccine al ragù della nonna. Sono riusciti benissimo! Mi sono divertita molto e ho ricevuto tanti complimenti! Le vostre ricette sono facili e superslupissime! Ci ho preso gusto e vi seguirò per trovare nuove ispirazioni! Grazie!"

Livia Vannutelli

• Beh, Livia, che dire… sei stata bravissima! Non stento a credere che tu abbia lasciato tutti a bocca aperta: le ricette che hai scelto sono tra le più belle del numero! Di grande effetto e chicchissime, le tortine minipasqualine; tradizionali e succulente le fettuccine, entrambe facilmente realizzabili, come vuole la cucina del nostro magazine. Continua così, perché c'è della stoffa nel tuo operato e anche molta passione; che, se vogliamo, è proprio l'ingrediente principale dei campioni della cucina! Complimenti anche alla mamma, però: intelligente a lasciarti esprimere e lungimirante a incoraggiarti per… i futuri pranzi di famiglia! Ti abbracciamo commossi e aspettiamo le foto di altre tue prodezze culinarie isprate dalla nostra rivista!

Giulia Macrì
Vicedirettore Facile Cucina

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

14 EURO

TRA ORIENTE E OCCIDENTE - per 4 persone

16 EURO

FAMOLO STRANO - per 4 persone

18 EURO

L'IMPORTANTE È ESAGERARE - per 6 persone

20 EURO

MEDITERRANEO - per 6 persone

Oroscopo 15 maggio–15 giugno

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Marte, il tuo signore celeste, è vicino alla Luna e ne trae forza, ispirazione e dolcezza!

Amore: un amore deliziosamente coinvolgente e passionale, è il regalo di Marte e di Venere positivi.

Lavoro: interessanti novità per l'economia e il tenore di vita.

Astrocenate con: il buon appetito, quasi vorace,sarà una costante

TORO

21 aprile-20 maggio

Urano, Mercurio e il Sole, concepiscono idee, piani e astute strategie!

Amore: Venere, strattonata da Marte, potrà innamorarsi all'istante di persone, occasioni…

Lavoro: una ne farete e cento (mila…) ne penserete!

Astrocenate con: vi servono energie, dove procurarsele se non a tavola?

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Venere romantica, nel segno, e il Sole, metteranno l'amore in primo piano.

Amore: farete un discorso affettivo così chiaro e diretto che chi di dovere comprenderà…

Lavoro: agevolati dalle stelle, ogni ciambella vi riuscirà con il buco.

Astrocenate con: per vanità rinunciate alle leccornie!

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Ricordi, rimpianti e qualche languido sospiro, ripensando a personaggi un tempo molto amati…

Amore: chi avete al fianco adesso merita stima, affetto e considerazione.

Lavoro: impegnatevi a fondo, ma evitate progetti dispendiosi.

Astrocenate con: preferite piatti che non affatichino il fegato e la digestione.

LEONE

23 luglio-22 agosto

Le alleanze sono poche, anche quelle astrali: procuratevene altre…

Amore: ci sono stati bracci di ferro con la persona cara? Ora non più!

Lavoro: per occupare una posizione di spicco e rilievo nel lavoro, buttatevi ora.

Astrocenate con: moderazione e sobrietà per una vostra forma smagliate.

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Stupende triangolazioni celesti dal capricorno e dal toro vi mettono in una posizione prestigiosa.

Amore: le stelle consigliano di dare all'amore più occasioni.

Lavoro: la scalata al successo e le conferme professionali ora sono realtà.

Astrocenate con: cibi freschi, poco conditi, facili da assimilare.

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Saturno e Venere sono propositivi e puntano all'amor condiviso…

Amore: riscoprite la tenerezza e l'emotività del vostro legame e fatelo rinascere

Lavoro: vincete quel pizzico di animosità di certi colleghi con la vostra cordialità.

Astrocenate con: le amene occasioni di desinare insieme sono un mezzo per…

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

La vigoria di Marte, unita al saper cambiar le carte in tavola di Nettuno, vi portano verso nuovi orizzonti.

Amore: l'amore si veste di passione sensuale e vincente.

Lavoro: programmate meglio le vostre iniziative, senza smania di arrivare…

Astrocenate con: qualche buona cenetta leggera.

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Puntate sul lavoro e sulle innovazioni.

Amore: siete sulla stessa lunghezza d'onda in tutto… anche nella ginnastica da fare in due.

Lavoro: occorre attivarsi, puntare in alto, procedere con decisione lucida autonomia.

Astrocenate con: i fiori edibili? Una vera e sana scoperta!

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Le iniziative finanziarie a largo raggio forniranno incredibili soddisfazioni.

Amore: dolce intesa nel condividere punti di vista e mete significative.

Lavoro: la vita gioca a darvi una, dieci, cento opportunità appetibilissime…

Astrocenate con: formaggi: per rinforzare denti, muscolatura e tendini.

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Superate le lucidità rigorosa di Saturno con l'ausilio energetico di Sole, Urano e Mercurio.

Amore: grazie a Venere favorevolissima, l'amore dirigerà la vostra esistenza!

Lavoro: ogni cosa vi riesce benissimo: anche la scalata a poltrone prestigiose…

Astrocenate con: avete bisogno di solide alleanze, cercatele al desco!

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Complice l'esuberante vigoria di Marte nel segno, lascerete sentieri obsoleti per nuove strade.

Amore: le stelle rinvigoriscono i vostri sentimenti con un ardore al calor bianco!

Lavoro: per sgominare un'insidiosa rivalità è utile imporsi, battagliare, accanirsi.

Astrocenate con: al bando la dieta: Marte vi vuole vigorosi e sanguigni…

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE FOCACCE IMPASTI

DESSERT

CREME SALSE & CO

ISSIMA

FACILE ISSIMA CUCINA
collection
A grande richiesta,
un arretrato di
FACILE ISSIMA CUCINA
in omaggio

FIOR di CARTA®
LIFESTYLE

Ecco una carta spettacolare.

*

Grazie a voi Suprema è stata eletta Prodotto dell'Anno.

Ultra Soft

3 VELI MORBIDI

TRAMA TRAPUNTATA

Elegante e soffice come la seta: è Suprema, la nuova carta igienica **sostenibile** Fior di Carta è disponibile anche nella confezione in carta kraft. Tre veli trapuntati, delicati all'esterno e forti all'interno. Grazie all'innovativa formula Ultra Soft, ogni strappo offre maggiore comfort, resistenza e spessore. Scegli la morbidezza e il rispetto dell'ambiente.

eurovast.com

*Ricerca PdA©/IRI 01/2020 su 12.000 consumatori italiani, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. carta igienica.